



إدارة البيوت

والأزمات المنزلية

محمد فتحي

أسامة

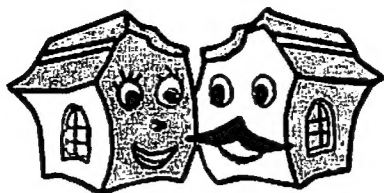




من إصداراتنا

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| العلاقات الزوجية فنون و أسرار | د. حاتم آدم |
| احذروا فيروسات السعادة الزوجية | عامر شماخ - أسماء خليل |
| أسعد زوجة في العالم | ناصر الشافعي |
| بيوت سعيدة .. قصص زواج ناجح | عامر شماخ - أسماء خليل |
| 101 فكرة عملية لتكوني زوجة مثالية | أشرف شاهين |
| حتى تراك زوجتك أفضل زوج | أشرف شاهين |
| جـدد زواجك | محمد القاضي |
| كيف تكسبين حماتك؟ | محمد القاضي |
| بيوتنا كما يجب أن تكون | محمد عبده |
| الأعمال المنزلية للمرأة العصرية | فاطمة فوزي |

إدارة البيوت والأزمات المنزلية



د. محمد فتحي

خبير التنمية البشرية والتطوير الإداري



مقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله وبعد :

يقول «أدلهائيت هويسنر» : «الزواج لا يعنى ميناء السلامة الأمين الذى تنتهى إليه السفينة إنها رحلة طويلة ومغامرة تستغرق زمناً طويلاً فى بحر هادئ تارة وهائج تارة أخرى وعلى المرء أن يعمل كل يوم للحفاظ على قدرة السفينة على الإبحار وعلى عدم انحراف السفينة عن مسارها» وحتى تحافظ دائماً أنت وكل من فى البيت على إبحار السفينة يجب أن تعرف ما الذى يُغرقها أو يحولها عن مسارها الرشيد فالبيت قد يغرق نتيجة غرق الحب والمشاعر بين ساكنيه والناج أنهم أصبحوا أسرى حياة رتيبة مملة أمسهم كحاضرهم ولن يختلف كثيراً عن غدهم ، فالحب بين كل من فى البيت خاصة بين قائد السفينة ومساعدته (الزوج والزوجة) كالشجرة الوارف ظلالها يراها ويستفيد منها كل من يمر بها أو يحيا تحت ظلالها ، كما أن البيت قد يغرق لعدم العلم بكيفية إدارته أو العلم بالإدارة ولكنه ينقصه الإرادة وقد تجدد البيت لا يحتاج أموالاً ولا ترشيداً لنفقات فالحمد لله الخير وافر يعم الجميع ولكن الأبناء ، نعم الأبناء كل منهم لغم متفجر بمفرده نار لا تنطفئ وأحياناً الأب أو الأم بسلوكيات سيئة يدمر منزله ويُغرق سفينته بيديه ثم عندما يعود لرشده يكون قد فات أوان العودة فلا يملك إلا البكاء على الأطلال ولسان حاله يقول : كان لى سفينة كنت قائدها أبحرت بها على غير هدى فى الوحل والطين فدمرتها بسوء إدارتى .

◀ ولذا فنحن نحتاج إلى الإدارة والإرادة .

◀ نحتاج إلى العلم والتنفيذ لما تعلمنا .

◀ نحتاج إلى إدارة إيراداتنا ونفقاتنا فى ظل عالم متغير فى المهن والأسعار والأحوال .

◀ نحتاج إلى إدارة أبنائنا وزوجاتنا ومن قبلهم إدارة أنفسنا .

◀ نحتاج إلى اختبار حياتنا هل هى فعلاً تسير على الطريق الصحيح أم ضلت عنه ويمكن إعادتها مرة أخرى؟



ونحتاج إلى القلب مع كل هذا والدعاء بالتوفيق من الله عز وجل يقول ابن القيم رحمه الله :

والعلم يدخل قلب كل موفق من غير بواب ولا استئذان
ويوده المحروم من خذلانه لا تشقنا اللهم بالحرمان

فإن مررت بياس أو إحباط... فاصبر.
ولا يتحطم لك أمل... اعرف أن الله يحبك وابتسم.
لا تقل الحظ عمره ما كمل... قل أنا حاولت والله ما قسم.

المؤلف

mf_expertise@hotmail.com



الفصل الأول

أسس بناء البيت السعيد

- البيت في الإسلام
- إذن مطلوب لبناء البيت السعيد في الإسلام.
- ولكي يبقى الحب بأشياء صغيرة.



أسس بناء البيت السعيد

البيت في الإسلام:

مؤسسة البيت هي أول مؤسسة اجتماعية في الإسلام، تبدأ باجتماع الزوجين تحت مظلة الرضا الاجتماعي والخلقى اجتماعاً يرضى الله عز وجل ورسوله ﷺ ثم المجتمع البشرى المحيط، وبدون هذه المؤسسة لا ينشأ مجتمع كبير ولا تقوم قائمة لأمة تريد مجداً ورفعة وحضارة.

هذه المؤسسة البيتية أو هذا البيت المؤسسة هو أخطر أنواع المؤسسات وأهمها هي المجتمع البشرى.

لماذا؟

لأنه ينهض ببنائه ويوجد أفراده

لأنه يخرج إلى الوجود سلالة جديدة تتفرع منها أواصر القرابة والرحم وغيرها من الصلات.

لأنه يدرّب من في البيت (الأبناء) على تحمل تبعات ومسئوليات الحياة القادمة.

لأنه أصل الوجود والحياة السليمة النقية وبقدر نقاءها وعفتها يكون نقاء وعفة المجتمع والعكس.

ولهذا كان البيت في الإسلام من أهم الأسس والجذور التي أعتنى بها أشد العناية وقام عليها ليقومها ويصلح من شأنها.

فكان -وما زال- من أهداف إنشاء البيت المسلم في الإسلام:-



١- العفة:

عفة كل من الرجل والمرأة وكسر شهوتهما في الحلال فلا يسيان نحو الحرام ، ففي البيت المسلم حصن حصين وسد منيع من الوقوع في الحرام وهذا مصداق لقول النبي ﷺ «من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإن له وجاء» رواه أبو داود وصححه الألباني .

فإن وجد في خارج بيته ما يثيره فعليه بنصفه الآخر يسكن إليه كما قال رسول الله : «إن المرأة تقبل في صورة شيطان فمن وجد من ذلك فليأت أهله فإنه يضم ما في نفسه» رواه أبو داود وصححه الألباني .

هكذا تكون العفة الظاهرة في الشهوة تستكين وتستريح وليس هذا وحسب وإنما أيضاً تسكن نفسه ويرتاح ويكون صحيح البدن نفسياً ولعل في المثال التالي ما يظهر الأمر ، فهذه امرأة جاءت إلى عمر بن الخطاب رضى الله عنه تقول : يا أمير المؤمنين إن زوجي يصوم النهار ويقوم الليل وأنا أكره أن أشكوه هو يعمل بطاعة الله عز وجل ، فقال لها : نعم الزوج زوجك فجعلت تكرر عليه القول ويكرر عليها الجواب ، فقال له كعب الأسدي : يا أمير المؤمنين هذه المرأة تشكو زوجها من مباحثته إياها عن فراشه .

فقال له عمر : كما فهمت فاقض بينهما .

فقال كعب : علىّ بزوجه ، فأتى به فقال له إن امرأتك هذه تشكوك .

قال الزوج : أفى طعام أو شراب .

فقال كعب : لا .

ف قالت المرأة :

ألهى خليلي عن فراشي مسجده

يا أيها القاضي الحكيم رشده

فاقض القضا كعب ولا تردده

زهده في مضجعي تعبده

فلست في أمر النساء أحمدده

نهاره وليله ما يرقده



فقال الزوج :

زهدنى فى فراشها وفى الحجل أنى امرؤ أذهلنى ما قد نزل
فى سورة النحل وفى السبع الطول وفى كتاب الله تخويف جلل
فقال كعب :

إن لها حقاً عليك يا رجل نصيبها فى أربع لمن عقل
فأعطها ذاك ودع عنك العلل

ثم قال : إن الله عز وجل قد أحل لك من النساء مثنى وثلاث ورباع فلك ثلاثة أيام ولياليهن تعبد فيهن ربك والرابعة للزوجة .

فقال عمر : والله ما أدري من أى أمرك أعجب ؟ أمن فهمك أمرهما ؟ أم من حكمك بينهما ؟ اذهب فقد ولتتك قضاء البصرة .

هكذا الزواج : مسئولية من مسئولياته الأولى : العفة ، لبناء مجتمع عفيف فالزواج طلب شهوة فى الحلال وطلب الجنة بالزواج .

٢- المودة والرحمة؛

يقول عز وجل : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم : ٢١] إنها الحياة المشتركة بين الجنسين ، إنها العواطف والمشاعر والأعصاب التى تحرك الصلة بين الجنسين ، هذه الصلة لا بد أن تكون سكناً للنفس والأعصاب وراحة للجسم والقلب واستقراراً للحياة والمعاش وأنساً للأرواح والضمائر واطمئناناً للرجل والمرأة للزوج والزوجة على السواء .

كل طرف لا بد أن يجد عند الطرف الآخر : الراحة والطمأنينة والاستقرار ويجدان فى اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة لأنه - كما يقول الأستاذ سيد قطب فى كتاب « فى ظلال القرآن » - : تركيبة الزوج والزوجة النفسية والعصبية والعضوية ملحوظ فيها تلبية رغائب كل منهما فى الآخر واتلافهما وامتزاجهما فى النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل فى جيل جديد .



يقول تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ [الأعراف: ١٩] فهي نفس واحدة في طبيعة تكوينها وإن اختلفت وظيفتها بين الذكر والأنثى وإنما هذا الاختلاف ليسكن الزوج إلى زوجته ويستريح إليها والأصل في التقاء الزوجين هو السكن والاطمئنان والأنس والاستقرار ليظل السكون والأمن هو المحضن الذي تنمو فيه الفراخ الزغب وينتج فيه المحصول البشرى الثمين ويؤهل فيه الجيل الناشئ لحمل تراث التمدن البشرى والإضافة إليه وليس فقط لمجرد اللذة العابرة والنزوة العارضة أى من أجل:

٣- الذرية:

يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا ذُرِّيَّتًا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤] إنهم من؟ عباد الرحمن لا يكتفيهم أنهم يبيتون لربهم سجداً وقياماً وأنهم أصحاب سمات عظيمة بل يرجون أن تعقبهم ذرية تسير على نهجهم وأن يكون لهم أزواج من نوعهم فتقر بهم عيونهم وتطمئن بهم قلوبهم ويتضاعف بهم عدد عباد الرحمن ويريدون أن يجعل الله منهم قدوة طيبة للذين يتقون الله ويخافون ثم شعور فطرى إيمانى عميق، شعور الرغبة فى مضاعفة السالكين فى الدرب إلى الله وفى مقدمتهم الذرية والأزواج.

٤- تحقيق التوازن:

التوازن هو أن يتم تكيف وائتلاف بين الكائنات المتشابهة فى المجتمعات، والزواج يحدث هذا التكيف الذى يجب أن يتم بين أفراد البشر فالرجل رجل والمرأة امرأة ﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَى﴾ [آل عمران: ٣٦] فلا تنهض الأنثى بما ينهض به الذكر فالمكونات الفسيولوجية الجسدية والنفسية تختلف.

◀ فالأنثى حيث هى زوجة وأم وربة منزل ومربية، لطيفة وناعمة وخبيرة فى إدارة المنزل وأمور التربية والحمل والرضاعة والولادة... رقة وعاطفة متدفقة وحنان يمكنها من إدارة المملكة الخاصة بها وهو بيتها.

٤ والذكر حيث هو زوج وأب يحتاج إلى قوة بنيان وشدة تحمل للطبيعة القاسية مع رسوخ العقل والتركيبية الجسمية الخاصة والصفات الجسدية المتميزة عن المرأة، أى مطلوب أن يكون راعياً لهذا المجتمع الصغير وبالتالي يحتاج إلى القوام والسيطرة بدون تسلط وقهر، يحتاج إلى إدارة أمور المعاش والسعى على الأرزاق. لتحقيق التركيبية التوازنية لابد للطرفين من التقاء فلا يصلح طرف دون آخر فى إدارة المنزل فإن حدثت سيطرة من الزوجة على الزوج فى أمور القوام والسيطرة تجرد البيت فى نشاذ واضح وإن حدث سيطرة من الزوج على الزوجة فى أمور الحنان والعطف دون تحكيم العقل تجرد البيت قد ضاع نتيجة ضعف الزوج فى الإدارة والسيطرة على مقاليد الأمور يحدث هذا وبوضوح نتيجة اتخاذ كل فرد (رجل أو امرأة) دوراً غير دوره مخالفاً لفطرته فالحاجات العاطفية تختلف .

| من ناحية | الرجل/الذكر | والمرأة/الأنثى |
|----------|---|---|
| الحب | - يحتاج إلى الحب الذى يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو والحب الذى يعبر عن جهوده وما يقدمه. | - تحتاج إلى الحب الذى يحمل معه رعايتها وأن يستمع إليها وأن مشاعرها تفهم وتقدر وتحترم. |
| الثقة | - عندما تثق المرأة فى قدرة زوجها فإنه يصبح أكثر رغبة فى رعايتها وخدمتها. | - عندما يقوم الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكاناته. |
| القبول | - يحتاج الرجل أن يشعر بأن زوجته تتقبله كما هو دون أن تحاول تغييره وتترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج لذلك. | - تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها ويصغى إليها وإلى مشاعرها وعواطفها، وكلما تقبلت المرأة زوجها كلما كان أقدر على الاستماع إليها وتفهمها وكلما استمع إليها أكثر وزاد تقبله وقبوله لها. |
| التقدير | - يحتاج الرجل أن يشعر أن زوجته تقدر ما يبذل من جهد وما يقدمه لإسعادها. | - تحتاج المرأة أن تدرك بأن زوجها يحترمها عندما يعطى أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانيتها وذلك من خلال تذكر المناسبات الهامة لها والقيام بالأعمال المنزلية التى تظهر اهتمامه بها كالهديّة،..... |



| | | |
|--|--|-------------------|
| <p>- تحتاج المرأة إلى الشعور بأن زوجها يتفانى في خدمتها ويسخر نفسه لرعايتها وحمايتها ويزداد إعجابها به عندما تشعر بأنها رقم واحد في حياته.</p> | <p>- يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به وعندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته به فإن هذا يدفعه للتفاني أكثر في خدمتها ورعايتها.</p> | <p>الإعجاب</p> |
| <p>- تحتاج المرأة إلى استمرار طمأنة الرجل لها من خلال إظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها وإقراره لمشاعرها وتفانيه في حبها ورعايتها.</p> | <p>- يحتاج الرجل إلى تشجيع المرأة ليعطى له الدافع القوي للبذل والعطاء أكثر.</p> | <p>التشجيع</p> |
| <p>- المرأة عادة تتصور حسب النقاط بطريقة مختلفة تماماً فما يوفره الرجل هو أصل عليه أن يجهز به بيته أما النقاط التي تزيد بها علاقتها معه فهي ليست بحجم الهدية أو وزنها فكل هدية أو طلب عبارة عن رقم واحد وليس بالوزن، عبارة عن نقطة واحدة فالجهاز الكهربائي عندما يكون وزنه ٥٠٠ كيلو جرام عبارة عن نقطة واحدة والوردة الجميلة التي تقدمها لها نقطة واحدة وهكذا فطريقة الحساب هنا ليست مجرد عملية تفضيلية ولكنها احتياج حقيقي لكي تشعر بالحب في علاقتها الزوجية.</p> | <p>- الرجل عادة يتصور أن رصيده زاد من النقاط في علاقته بزوجه إذا قدم لها شيئاً كبيراً مثل سوار من الذهب أو توفير جهاز كهربائي تحتاجه في المطبخ أو مصروفات المدرسة للأبناء.</p> | <p>حسب النقاط</p> |
| <p>- عندما تواجه المرأة مشكلة تحس بفراغ كبير في داخلها وتدرك أنها بحاجة إلى الحب والرعاية من الغير خاصة زوجها وهنا يحدث ارتضاع وانخفاض لمشاعر المرأة وعواطفها وكأنها تنزل في بئر عميق مظلم وما تلبث أن تبدأ رحلة الصعود من البئر إذا وجدت الحب</p> | <p>عندما يحدث أمر جلل أو مشكلة للرجل فإنه لا يتكلم أبداً عما يشغل باله ويدأ من أن يدخل أحد في مشكلاته فإنه يلزم الصمت ويعتزل من حوله ويدخل إلى (الكهف) ليفكر في حل مناسب لما يواجهه من مشكلات وعندما يجد الحل فإنه يخرج من عزله (من الكهف) وهو أكثر سعادة وبهجة.</p> | <p>التفكير</p> |



| | | |
|---|--|--|
| والعطاء ممن حولها إذن تتراوح عواطفها ومشاعرها ما بين الارتفاع الشديد عندما تكون مسرورة مبهجة لتعود مشاعرها بالانخفاض عندما تنزعج وتضعف ثقتها بنفسها وما قلبت مشاعرها أن ترتفع من جديد وهكذا كأمواج البحر المتقلبة ترتفع المياه في البئر فتخرج وتنخفض لتسقط فيه. | | |
|---|--|--|

إذن:

الحاجات العاطفية الأساسية للزوج والزوجة في البيت تختلف، وبالتالي القرارات تختلف والتوازن المطلوب حتى يتحقق لا بد أن يتفهم كل فرد دوره،

- فهي تحتاج الرعاية وهو يحتاج الثقة .
- وهي تحتاج التفهم وهو يحتاج التقبل .
- وهي تحتاج الاحترام وهو يحتاج التقدير .
- وهي تحتاج الإخلاص وهو يحتاج الإعجاب .
- وهي تحتاج التصديق وهو يحتاج الاستحسان والرضا .
- وهي تحتاج الطمأنينة وهو يحتاج التشجيع .

إذن مطلوب لبناء البيت السعيد في الإسلام؟

﴿ السكينة والمودة والتراحم ﴾

- السكينة: حيث الاستقرار النفسى فتكون الزوجة قرة عين لزوجها لا يعدوها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته لا تفكر في غيره .



- المودة: شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة، ويجيء دور:
- الرحمة: حيث النبع الدائم للركة ودماثة الخلق.

وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر والود المتصل والتراحم الحانى فإن الزواج يكون أشرف النعم وأبركها أثراً.

إذاً معادلة استقرار البيوت واستمرارها راسخة لا تتأثر بريح عاتيه ولا تتزعزع لظروف مفاجئة تهز البنيان وتذك الأركان مبناها على أمرين اثنين هنا:

التفاهم والحب، والحب هو سبيل التفاهم

تفاهم + حب = بيت سعيد مستقر

والتفاهم: ينشأ من حسن الاختيار والتجاوب النفسى والتوافق بين الرجل والمرأة فى الطباع والاتفاق بشأن كل ما يخص البيت من أولاد وإنفاق وخلافه .
أما الحب: فهو ذلك الميل القلبي نحو الزوج أو الزوجة حيث الفطرة التى فطر الله عز وجل الناس عليها .

ولكن هل يكفى التفاهم والحب فقط لبناء البيت ؛ لا بالطبع ؛ لأن هناك بيوتاً كثيرة لا تقوم على الحب ولكن ليس بها جفاف بالمشاعر ولكن إن أحببنا أن نقوم منازلنا وبيوتنا على الحب والسعادة فلهذا وصفة سحرية هى :

كثير من الاحترام

+



قليل من الرومانسية

+

كثير من التسامح والتغافر والتغافل عن الأخطاء البسيطة والهفوات والزلل

+

قدر ما تستطيع من الحب

نعم؛ أهم خلطات الوصفة؛

١- الاحترام؛

حيث؛ احترام الخصوصيات والاهتمامات والهوايات.

- الاحترام فى الحوار .
- احترام المشاعر والأحاسيس .
- احترام الأهل .
- الاحترام رغم الخلاف ورغم العيوب ورغم الإمكانيات .
- احترام الأهداف والطموحات .

٢- قليل من الرومانسية؛

الهادفة الموقوتة بمناسبة سعيدة أو بغير مناسبة .

٣- التسامح؛

فمع مرور الحياة وتسارع وتيرة الهموم قد ينسى أحدهم نفسه ويسىء للآخر دون عمد ومن منا بلا عيب أو خطأ فيأتى هنا دور كل طرف فى التفرقة بين الخطأ وبين الشخص الذى أخطأ، بين الفاعل والفعل، فالفاعل زوجى وحببى والفعل تصرف خاطيء ولذا يجب التغاضى عن بعض ما لا تحب أن تراه فى الطرف الآخر ويضع كلا الطرفين فى حسبانته أنه إذا كره فى الآخر صفة فلا بد أن تكون فيه صفة أخرى تشفع له وهذا ما أشار إليه الرسول حيث قال : « لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضى منها آخر » أخرجه مسلم . والفرك : البغض .

٤- كل هذا يؤدى إلى البيت السعيد؛

حتى وإن لم يوجد العنصر الرابع من الوصفة السحرية ولكن تخيل لو كان هناك أيضاً - مع كل ما سبق - قدر من الحب .



كيف ترى هذا البيت : مشاعر غضة طرية ندية راسخة ، شجرة قوية لا تضعف أو تشيخ لأى عاصفة . . . عندها سيكون البيت . . . بيتاً سعيداً مستقراً .

ولكى يبقى الحب بأشياء صغيرة:

بيوت كثيرة تبنى فى بدايتها على الحب ولكن دمارها يبدأ من جفاف المشاعر وانحصارها وتصبح العلاقة بين الزوجين هشة وكأنها جسد بلا روح توشك أن تنقضى وتقع وتنهار ، لماذا؟

لأن الجميع يعرف حقوقه ولكنه دائماً ينسى تماماً واجباته:

فمع زحمة الحياة قد ينسى الزوج أو الزوجة أهمية رعاية شجرة الحب فتسقط مع ضغوط ماديّات الأسرة .

الزوجة دائماً تبحث عن الحب فهى امرأة ، هذه هى طبيعتها التى جُبِلت عليها أما الزوج فشأنه شأن العقل يبحث دائماً عن الحلول لا عن المشاعر .

لذا فالجانب الأكبر على الرجل فى الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته فى البيت ، لذا عليه بأشياء صغيرة يملأ بها خزان الحب ويفيض وسيكون من أول الناهلين من هذا الخزان عليه به:



- ◀ عند عودته للبيت البحث عن الزوجة وقبل أى شىء آخر وضمها إليه .
- ◀ سؤالها عن يومها بدقة ، ماذا فعلت ؟ كيف كان الأولاد معها ؟ إذا كانت تعمل كيف كان العمل اليوم ؟ . . .
- ◀ التدريب على الصبر ، الصبر فى الإنصات لما تقوله بدون تأفف أو تبرم أو سرعة فى إعداد الطعام لأنه جائع الآن وبعد الأكل نسمع ما تقولين .
- ◀ مقاومة رغبته فى التسرع فى حل مشكلاتها ، فهى تريد التعاطف أولاً قبل الحلول العملية من جانبه .
- ◀ سلم عليها وودعها قبل الانصراف وعند الحضور .



- ◀ التعود والتدريب على قول : أحبك . . على الأقل مرتين فى اليوم .
- ◀ الشكر عندما تؤدى له عملاً ما ، أو عندما تطهو الطعام وتقدمه أو صناعة طعام جديد بطريقة جديدة .
- ◀ مساعدتها فى تحضير الطعام وعند الانتهاء من الأكل وليس فقط عند الاحساس بالجوع تجرى وبسرعة لتحضير الطعام وبعد الفراغ تكسل وتنام على الأرض !!
- ◀ التنويه بإعجابه بمظهرها ، خاصة إن فعلت شيئاً فيه .
- ◀ وضع أشياءه وأغراضه فى مكانها الصحيح وعدم انتظارها لتقوم هى بذلك ، خاصة : حذاء الخروج ، ملابس الخروج ، ملابس المنزل عند الذهاب للعمل ، فوطه الحمام .
- ◀ إذا بدت فى يوم متعبة أو مشغولة أعرض عليها المساعدة بتأدية بعض الأعمال التى تبدو من تخصصها مثل : غسل الأواني ، كى بعض الملابس ، إعداد الطعام ، صنع الشاي والقهوة ، ترتيب غرفة المعيشة .
- ◀ الخروج للتنزه ولو لوقت قصير بدون الأولاد .
- ◀ الاتصال بها من الخارج أو من العمل لتسأل عن أحوالها أو حتى لتقول لها أنك تحبها .
- ◀ عندما تتحدث إليك اترك ما يشغلك إن كان ليس له قيمة أو يمكن أن يتابعه فى وقت آخر مثل : مجلة أو جريدة أو التليفزيون ، امنحها انتباهك الكامل وانظر إليها باهتمام .
- ◀ اسأل قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب فى أن تحضره معك ولا تنس إحضاره .
- ◀ إذا كنت ستأخر اتصل بها لتخبرها حتى لا تقلق وتحترق أرقاً عليك .
- ◀ إذا سافرت خارج المكان اتصل بها لتخبرها بوصولك واطرك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك .



- ◀ تقبل وبهدوء تأخرها فى الاستعداد للخروج أو تبديلها للملابسها أكثر من مرة .
- ◀ اكتب قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح وعندما يكون لديك وقت فراغ أنجز إحدى المهمات المطلوبة ولا تترك الأمر يتأخر طويلاً قدر المستطاع ، ولكن هناك أمور يجب وبسرعة الانتهاء منها وبدون تأخير منك مثل : عطل بالمياة أو الكهرباء الرئيسية ، زجاج تخرجى فى غرفة الأولاد ، إنسداد المياة بالحمام أو المطبخ . .
- ◀ المفاجأة ، بهدايا صغيرة من وقت لآخر أو عندما تسافر .
- يقول النبى ﷺ : «تهادوا فإن الهدية تذهب وقر الصدر...» مسند أحمد .
- ويقول : «تصافحوا يذهب الغل وتهادوا تحابوا وتذهب الشحناء» موطأ مالك .
- ويقول : «تهادوا تحابوا» الأدب المفرد للبخارى .
- ويقول : «تهادوا فإنها تضعف الحب ويذهب بغوائل الصدر» مكارم الأخلاق لابن أبى الدنيا .
- ◀ تذكر المناسبات الخاصة مثل : أيام الميلاد والزواج و
- ◀ إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وذكرها بموعد الدواء بخنان وبدون ضيق أو إحساس بأنها مهمة دائماً فى صحتها .
- ◀ استعدا معاً للنوم وادخلا إلى السرير فى الوقت نفسه .
- ◀ إذا طلبت منك مساعدة ، ارفض أو أقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنها مخطئة لأنها طلبت مساعدتك .
- ◀ إذا جرحت مشاعرها لا تتكبر أو ترفض الاعتذار وبأنك معذور ، لا . . اعتذر وامنحها بعض التعاطف واصمت لتدعها تشعر بفهمك أنك أخطأت .
- ◀ إذا كنت تمر بمشكلات حاول أن تجلس معها وتحدثا أو تطلب منها أن تختلى بنفسك لتعود لها مرة أخرى من الكهف ، لا تعتمد أن تجعلها تقلق عليك باستمرار .



﴿ أصلح سريرتك معها لتصلح علانيتك ، يقول ابن أبي الدنيا : كان العلماء إذا التقوا تواصلوا بهذه الكلمات وإذا غابوا كتب بعضهم إلى بعض أن : من أصلح سريره أصلح الله علانيته ومن أصلح ما بينه وبين الله كفاه الله ما بينه وبين الناس ومن أهتم بأمر آخرته كفاه الله أمر دنياه .

وقد كتب معاوية رضى الله عنه إلى أم المؤمنين عائشة : أن اكتبى لى كتاباً توصينى فيه ولا تكثرى على فكتبت عائشة إلى معاوية سلام عليك أما بعد فإننى سمعت رسول الله ﷺ يقول : «من التمس رضا الله بسخط الناس كفاه الله مؤونة الناس ومن التمس رضا الناس بسخط الله وكله الله إلى الناس والسلام عليك» رواه الترمذى .

الآن أصبح البيت سعيداً.

الزوج سعيداً.

الزوجة سعيدة.

الأولاد إن كانوا صغاراً أو كباراً هانئين.

ولكن بالتأكيد تحدثت خلافاً في وجهات النظر فهذا طبيعي.

ولكن على وجه العموم المنزل هادئ.. هانئ.

استعدا لمواجهة التالى من المعوقات والمصاعب التى تحتاج إلى التفاهم واحترام وجهات النظر .

استعدا للدخول فى معارك الحياة التى تحتاج منك إلى التروى والاحترام والحب .

استعدا لـ:



إدارة البيت

• الإرادة والعلم في إدارة البيت.

• إدارة البيت من الناحية العلمية والعملية:

- خصائص الإدارة في الإسلام.

- صفات لا بد من توافرها.

- مفهوم إدارة البيت.



إدارة البيت

الإرادة والعلم فى إدارة البيت:

ما أحلى وما أجمل وما أروع الزوجان وهما يجلسان سوياً ويتحدثان ملياً بخصوص مستقبلهما القادم المشرق بإذن الله عز وجل .

كم هو عظيم أن يكون للزوجين أهداف واحدة ورؤى مشتركة ورسالة سامية وهموم واحدة يسعىان من خلالها لتحقيق إنجازات وطموحات عالية .

يشاور الزوج زوجته : ما رأيك لو ادخرنا جزءاً من دخلنا من أجل شراء منزل جديد أو سيارة جديدة أو نرسل أحد أبنائنا للخارج للتعليم .

تسأل الزوجة زوجها : هل يمكن أن تبحث لنا عن كتاب أو نحضر دورة تدريبية خاصة لإصلاح عناد الابن . . . يتساءلان معاً ويأجيبان : كيف يمكن لنا أن نسيطر على ميزانية المنزل فى ظل ارتفاع الأسعار . إنه النقاش ، ساعات مباركة بإذن الله وأوقات فاضلة .

وإن لم يكن هكذا سيكون الخروج ، نعم الخروج من هذه الحياة الجميلة لتسير المركب أو السفينة بدون دفة أو ربان لها .

فربان السفينة خرج منها اعتماداً على قيادة مساعده ليس ثقة فيه ؛ وإنما رغبة فى مزيد من الاكتئاب ، خرج الزوج وترك دفة القيادة فى يد الزوجة وتفرغ هو لإدارة عمله وحياته الخاصة ، يظن أنا لأمر سوف تسير سيراً طبيعياً وحتى إن لم تسر طبيعياً فليأخذهم الجحيم ، ماذا أفعل ؟ أعمل أغلب ساعات اليوم ولا يكفى الدخل .

أما هى فيكفى أن تسمع منها وعلى لسانها : الرجل (تقصد زوجها) ترك الأمور وهرب ، تركنى أحمل العبء وفر كالفار المذعور ، يلقي إلى كل يوم أو أول كل



شهر بلامليم لا تغنى ولا تسمن من جوع ويقول لى هذا كل شىء اتصرفى
والناتج:

❖ سيطرة الغضب .

❖ النقاش ، أقصد الخلاف ، أقصد المشكلات والصوت العالى كلها على المال
والمصروفات والرواتب .

❖ جفاف المشاعر .

❖ كل فرد فى الأسرة يعيش فى معزل عن الغير وفى جزيرة منفصلة .

❖ الكل متجهم والوجوه عابسة وكأنهم ينتظرون أو يتمنون الموت فى أسرع لحظة .

لماذا كل هذا؟

❖ لماذا تحظى الإدارة خارج بيوتنا باهتمام عال وكاف ولا تحظى داخلها بأى اهتمام
وعناية؟

❖ لماذا نحصل على أقصى النتائج بأقل الجهود والتكاليف وبأسرع الأوقات فى
أعمالنا بينما نحصل على أقل النتائج بأكبر الجهود والتكاليف داخل بيوتنا؟

❖ لماذا لا يدير الزوجان منزلهما باتقان ويتجنبنا ترك الأشياء تسير على علاتها؟

❖ لماذا لا يسجلان على الأوراق خطة حياتهما وخطة إدارة منزلهما؟

❖ لماذا لا يقومان بترتيب الأولويات فى كل شىء بدءاً من تحديد مصروف البيت إلى

إنجاب الأطفال وصناعة الأبطال بدلاً من تحديد مَن المخطئ فى الحوار ومد زمن

الخلاف والصراخ والتشاجر أمام الأطفال؟

❖ لماذا لا يغيران المجتمع الفوضوى الذى يعيشان فيه إلى الأفضل والأكمل؟

لماذا كل هذا؟ لسببين معاً هما المكون الرئيس للقوة والضعف ، للمرض والصحة

هما : ضعف الإرادة والعلم .

١- الإرادة القوية:

هى التى تبنى بينما الإرادة الضعيفة هى الهادمة والإسلام عندما يقول على لسان النبى ﷺ: «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز..» صحيح مسلم .

إنه أمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله ثم تفويض المقادير لله إنها قوة الإرادة والعزيمة .

حتى أن هناك قصة تروى لملك من ملوك الشرق الأقصى كان لا تأتیه السعادة إلا إذا شرب كأساً من بوله وتمضى الأيام ويتناقل الناس الخبر، فيأتیه كبير وزرائه ليناصحه فيعزم على ترك هذه العادة القبيحة ولا يستطيع فلما مرض جمع الأطباء والحكماء ليأتوه بالدواء وكأنه داء بلا دواء ويخطى الكل ويصيب واحد منهم الهدف ويصل إلى الحل ويطلب من الملك الوعد بالتنفيذ وكل فى اشتياق إلى معرفة الدواء فيعلنها ذلك الطبيب الحكيم للملك :

إنك تحتاج فقط إلى عزيمة من عزمات الرجال

وهذا ما يحتاجه الزوج والزوجة، والزوج قبل الزوجة، عزيمة من عزمات الرجل أن يحقق أولاً: الإرادة القوية ثم العلم وتحصيله لإدارة البيت .



فما هى الإرادة

الإرادة فى اللغة: أراد الشئ بمعنى: أحبه وعنى به ورغب فيه .

والإرادة هى: القوة الخفية لدى الإنسان وهى تعنى اشتياق النفس وميلها إلى فعل شئ ما وتجد أنها راغبة فيه ومدفوعة إليه .

والإرادة قوة مركبة من: رغبة + حاجة + أمل .

والإرادة السليمة هى التى تدفع الإنسان إلى كل ما هو مفيد فى أمور دينه ودنياه وحياته الشخصية والاجتماعية كالحث على النجاح والتفوق وفعل الخير أو تعينه على ترك كل ما يضره كالبعد عن المحرمات والفوضى الحياتية .



الإرادة المريضة لها صورتان:

← إرادة مريضة بالضعف : وهى التى تحول بينك وبين ما تريد أن تفعله من أعمال تحقق ذاتك وتوصلك إلى ما تطمح إليه والقدوم على كل ما هو خير أو تلك التى تعوقك عن المداومة على أى نجاح أنجزته أو أحرزت فيه تقدماً .

← إرادة سلبية قوية : أو ما تعرف بالإرادة المريضة بالاتجاه نحو الشر وهى التى تحثك على فعل الشرور والمعاصى وكل ما هو هادم للذات بل والاستمرار عليه والمداومة على أشياء تحتاج إلى قوة فى الجانب السلبى الهدام وتقف عائقاً دائماً بين النفس والرجوع إلى كل ما يتضمن النجاح والإصلاح .



لماذا نمر بهذه الأنواع من الإرادات الضعيفة أو السلبية فى إدارة البيت ؟



زيادة معاصى الإنسان.

ثم . . التباطؤ فى طرد الأفكار الخاطئة والسلبية مثل : مفيش فايدة فى كل ما سنحاول تجاوزه أو تخطيطه . . الأسعار غول سيلتهم أى ميزانية ، هل ستصمد زوجتى عندما نربط الحزام . . الأولاد ما هو ذنبهم وما هى جنايتهم إذا ما قررنا الصمود وعدم التبذير فى الانفاق .

والنتائج الطبيعى : تتحول الرغبة السلبية إلى عادة والعادات من الصعب مقاومتها ونحتاج إلى جهد كبير للتخلص منها .

ولذا لا بد لكما من:

← عزمة من عزمات الرجال وتوكل على الله قبل ذلك وليكن هذا آخر عهد بك أن تعيش فى فوضى وأن يعيش بيتك فى فوضى .

← إن كنت أنت الزوجة التي ترفض أن تحيا في جنتها في فوضى ولكن زوجها هو السبب فاعزمي عزمة من عزمات الصحابيات الأوائل وكيف كن يفعلن على عهد النبي ﷺ في إصلاح من حولهم ، ابدئي وثقي بالله ثم بنفسك .

← توكلا على الله وكونا متفائلين ولا تترددا .

← لا تزعما الفشل وأنتما لم تحاولا إلا مرات قليلة .

← لا تنسيا أن إرادتكما معاً هي عجلة القيادة التي تحدد مسار حياة المنزل وأنه بدون الإرادة القوية لن يمكنكما الخلاص أو الصمود أمام عقبات الحياة الهائلة والمستمرة وكذلك مغرياتها لأن الإرادة القوية تعنى الاستعلاء على كل مظاهر الإغراء والمتع اللحظية بعين الوصول إلى الهدف المرسوم ، والفوضى إغراء ومتعة ، والتبذير في الاستهلاك إغراء ومتعة ، وعدم وضع خطة أو تنظيم أو عدم متابعة أو تقييم لمواقف حياتكم العائلية في المنزل إغراء ومتعة .

← يقول ابن القيم : « لو أن رجلاً وقف أمام جبل وعزم على إزالته لأزاله » .

■ إذن المكون الثاني هو: ■

👉 ٢- العلم:

يقول عز وجل : ﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ [الزمر : ٩] .

فمنع سبحانه وتعالى المساواة بين العالم والجاهل لما خصَّ به العالم من فضيلة العلم وقوله عز وجل : ﴿ قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ ﴾ [النمل : ٤٠] وهذا دليل على أنه اقتدر بقوة العلم .

وفى قوله تعالى : ﴿ يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوَاءَتَكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ﴾ [الأعراف : ١٠] .



واللباس الذى يوارى السوء هو العلم.

والريش هو اليقين.

ولباس التقوى يعنى الحياء.

وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة» رواه الترمذى.

وقوله ﷺ: «من يرد الله به خيراً يفقهه فى الدين وإنما العلم بالتعلم» رواه البخارى.

وهذا على بن أبى طالب رضى الله عنه يقول: «الناس أبناء ما يحسنون».

ويقول يحيى بن خالد - مؤدب هارون الرشيد - لابنه: عليك بكل نوع من العلم فخذ منه فإن المرء عدو ما جهل وأنا أكره أن تكون عدو شيء من العلم.

■ إدارة البيت من الناحية العلمية والعملية:

الإسلام دين ومنهج للحياة يربط بين الفرد وكل ما يتعلق به من مناحى هذه الحياة ويربطهما كذلك بلا شك بالحياة الآخرة فهو يربط بين الروح والجسد وبين الفرد والمجتمع الذى يحيا فيه فإن لم يوجد لدى الفرد الخبرة الكافية علمه إياها بل وكلفه أن يتعلمها وإلا أثم هو والمسلمين جميعاً، المهم أن يتواجد الفرد والمجتمع، والإسلام بمنهجه القويم سيسير هذان الأمران معاً: الفرد والمجتمع نحو نجاح حياة كل الأطراف.

ولذا فمن خصائص الإدارة المنزلية فى الإسلام:

- إدارة ربانية مأمور بها رب المنزل ومن تحت إمرته.
- لا بد من مراعاة الآداب الإسلامية.
- لا بد من مراعاة الأسلوب العلمى فى إدارة المنزل.
- لا بد من معرفة إمكانيات الأفراد الموجودين فى المنزل (زوج، زوجة، أبناء) وتوزيع الأعباء على الجميع.



- لابد من تفعيل كل الأفراد فى المنزل ليشاركوا فى اتخاذ القرار .
- فتح المجال أمام كل من فى المنزل للابتكار والإبداع (فربما كانت فكرة من طفلك إبداعية تحل مشكلات كل الأسرة) .
- العدل بين الجميع وعدم المحاباة .
- وضوح المهام وتحديد لها لكل فرد فى الأسرة وحسب المرحلة (الزوج يعمل - الزوجة تدير أعمال المنزل - الأبناء يستذكرون دروسهم ويساهمون بقدر فى تنفيذ أعباء المنزل وهكذا) .
- الكل يقوم بدور الجندى للدفاع عن المكان وهو البيت فى كل لحظة واتباع تعليمات القائد (وهو الزوج) .
- نشر روح الحب والتألف والمعايشة التامة بين كل من فى المنزل .
- المتابعة الدائمة للحياة داخل المنزل وإصلاحها .
- ◀ وتخيّل الآن وهذه المبادئ أو الخصائص هى التى يسير عليها منزلك .
- ◀ تخيل الآن وأنت تجاهد وتكافح لتأخذ بالأسباب لإدارة بيتك لتؤجر عليه فى الدنيا والآخرة .
- ◀ تخيل الآن وأنت تبحث عن أحدث أسلوب علمى لإدارة المنزل .
- ◀ تخيل الآن وأنت تبحث عن أغوار وأعماق كل فرد (بمن فيهم أنت) داخل الأسرة للاستفادة من كل إمكانياته : زوجة تجيد الاقتصاد المنزلى ، ابن يهوى تصليح ما يحتاج إلى إصلاح فى المنزل ، ابنة تجيد صناعة الحلويات بدلاً من شرائها ، أنت تجبذ دائماً المشغولات اليدوية فتهدى لغيرك منها ، زوجة تتابع وتذاكر للأولاد دروسهم بدلاً من مدرسى الدروس الخصوصية .
- ◀ تخيل الآن وأنتم فى حاجة إلى شراء سيارة أو استبدالهما بأخرى وهناك ابن لك يهوى السيارات ويجيدها أكثر منك ، هو الذى سوف يدلك على أحسن نوع مناسب لك ولظروفك ، حتى وإن كنتم فى حاجة إلى شراء حاسب آلى من تظنه أحسن منك فى هذا الأمر ، بالتأكيد سيكون أولادك لو كانوا كباراً نسبياً ويجيدون التعامل مع الحاسب .



◀ تخيل منزلك والكل يعلم علم اليقين أنك لن تحابى أحداً على أحد، الكل فى مأمّن وأمان من أن تنحاز للطفلة أو للطفل الصغير حتى وإن أساء فى تصرف ما سلوكياً ومادياً .

◀ تخيل أن كل فرد كبير وصغير (بما فيهم أنت) يعرف مهمته تماماً فى المنزل : الأولاد مطلوب منهم المذاكرة والتفوق بجدية ومحاولة ادخار ولو جزء بسيط يومياً أو أسبوعياً أو شهرياً لهدف ما : شراء عجلة ، تحديث غرفة النوم الخاصة بهم ، شراء لعبة مرتفعة الثمن وأنت ستكمل لهم بقية ثمنها . . .

◀ تخيل وكل واحد يحافظ على نظام ونظافة المنزل : طفلك الصغير دُرّب على النظام والنظافة وجاء لكم بعض من الضيوف والأحباب ومعهم أولادهم الذين يختلفون عن أولادك ، وبعد رحيلهم شاهد المنظر والكل يُعيد كل ما أصابه التلف أو الفوضى إلى مكانه المعتاد .

◀ تخيل وأنت تستفيد من كل واحد فى منزلك - تستفيد وليس تستغل - تستفيد وهم أيضاً يستفيدون منك .

◀ تخيل كم يكون هذا المنزل جميلاً ويظله الحب والتآلف .

◀ عندها ستكون قد وصلت إلى درجة المهارة فى إدارة منزلك .

عندها لا بد لك من صفات تتوافر فيك، عليك بـ:

- النظرة العامة للعموميات والنظرة الخاصة للخصوصيات نعم نحن نحلم بإدارة ناجحة لبيت سعيد (نظرة عامة) ولكن زوجتى تحتاج عناية خاصة لأنها تجيد شىء ولا تجيد أشياء، تجيد الطبخ ولكنها مسرفة فى الشراء والتسوق ، ولكن ابنى يمر بمرحلة مراهقة ويحتاج منى إلى تفرغ أكثر من ذى قبل ، ولكن ابنتى على أبواب دخول المدرسة لأول مرة وتشعر بغربة فى هذه الأجواء . . .

👉 التخطيط الناجح، التنفيذ الناجح، المتابعة الناجحة.

👉 خطة جيدة + تنفيذ جيد + متابعة جيدة = نجاح العمل.



👉 خطة ضعيفة + تنفيذ ضعيف + متابعة جيدة = ممكن نجاح العمل.

👉 خطة جيدة + تنفيذ جيد + متابعة سيئة = ممكن فشل العمل.

👉 خطة جيدة + تنفيذ سيئ + متابعة جيدة = فشل العمل.

👉 خطة جيدة + تنفيذ سيئ + متابعة سيئة = نتائج ضارة بالمنزل نتيجة الفشل الأكيد.

👉 خطة ضعيفة + تنفيذ ضعيف + متابعة ضعيفة = أكيد فشل المنزل.

■ امتصاص غضب الآخرين مع التمتع بالاتزان الانفعالي ، أولادك وأحياناً زوجتك (أو الزوج) لا يرون الرؤية التي تراها ولا يدركون الهدف الذي تريد تحقيقه قد يغضبون ، قد ييأسون ، قد يرون الطريق طويلاً والجهد كبيراً ، أنت الزوج القائد (وأحياناً قد تكون الزوجة هي التي تتولى المسؤولية كقائدة) .

■ تبليغ ما تريده بترو وحرص وتأنى ، قد يكون أحد أفراد الأسرة -نتيجة عوامل التربية- يتمتع بمرض سلوكي يحتاج إلى تقويم ، يأخذ وقتاً وصبراً ، قائد المنزل هنا بمثابة طبيب نفساني ، مهندس نفسى يعالج الأمور بهدوء ليلبغ ما يريد .

■ المشاركة فى أحوال الجميع : مثلاً ، غضب الزوجة : المشاركة هنا بالهدوء والتخفيف عنها . فرح أحد الأبناء بشيء ما قد يكون بالنسبة لك تافهاً ولكنه فرح ، عش معه اللحظة .

■ اللامركزية ، ليس كل شيء فى يدك ، أنت المتصرف الوحيد ومتخذ القرار الأوحد فى المنزل سوف تتعب عندما تكبر وسوف يتفلت منك أفراد الأسرة واحداً خلف الآخر وسوف يكون قائد التمرد الأساسى هو الطرف الآخر ، دع الآخرين يشعرون أنك تثق بهم وتترك لهم مساحة من حرية اتخاذ القرار وتقبل النقد فلست ملاكاً لا تخطئ .

■ ردم الحفر الصحيحة ونعمة العقل : «يحكى أن بلدة كان كل أهلها أذكىاء ، كانت تعيش فى سعادة ولا ينغصى حياتهما إلا مشكلة واحدة وهى أن الشارع الرئيسى للبلدة به حفرة كبيرة وهذه الحفرة يقع فيها سكان البلدة أثناء سيرهم ويتعرضوا للجروح والكسور ، وكانت مستشفى البلدة بعيدة عن مكان الحفرة



فاجتمع أهل هذه البلدة ليناقدشوا هذه المشكلة ، فقال أحدهم : يجلس أحد المسعفين بجوار الحفرة وعندما يقع أحد الأشخاص يقوم بعلاجه بسرعة حتى لا يتفاقم جرحه ولكن قيل ماذا لو كان عدد المصابين أكثر من طاقة هذا المسعف ثم تفتق تفكير أحد الأشخاص عن فكرة أخرى فقال نأتى بسيارة إسعاف لتقف بجانب الحفرة حتى تكون أسرع فى نقل المصابين إلى المستشفى ولكن هذه الفكرة أيضاً لم تفى بالغرض ، فقام حكيم البلدة وقال : لا هذا ولا ذاك فعندى فكرة تنهى معاناة بلدتنا وهى أن نقوم بردم الحفرة هذه ونحفرها بجوار المستشفى !!

هذا ما نصنعه فى بيوتنا نردم الحفرة لنحفرها فى مكان وزمان آخر (إننا لسوء لحظ لا نستخدم عقولنا بكامل طاقتها فتظل فى بعض الأحيان معطلة عن العمل لم تستخدم قط وقد أفادت أبحاث علمية أن استعمال الإنسان المتوسط لا يتجاوز نسبة ٥ - ١٠٪ من قوة عقله الكامنة التى وهبها الله له) ولذا عليك ردم الحفرة الصحيحة فى الزمان المناسب .

ولذا لا بد من ردم الحفرة إلى الأبد.



مفهوم إدارة البيت:

الإدارة المنزلية تعنى بالدرجة الأولى : إدارة شئون الأسرة واستعمال ما لديها من إمكانيات للحصول على ما تريد .

لذا فإن إدارة البيت تتكون من سلسلة من القرارات التى تكون فى مجموعها الأسلوب الذى تتبعه الأسرة فى استغلال مواردها المختلفة لتحقيق ما تشده من أهداف ولا بد قبل اتخاذ القرارات من استعداد وعلم ونهج نسير عليه حتى نتمكن من اتخاذ قرار مناسب لنا فى هذا الظرف المكانى والزمانى لنصل إلى بر الأمان بهذه السفينة .



التخطيط:



أسأل نفسك:

- أين أنت الآن؟ وما هو وضعك الحالي؟
- أين تريد أن تكون؟ وما هي طموحاتك المستقبلية؟
- كيف ستبلغ هذه المرحلة؟ وما هي الوسائل المطلوبة؟
- كيف ستعرف أنك حققت ما كنت تريد أن تصل إليه؟
- إذا أجبت كتابة عن هذه الأسئلة فقد خططت لإدارة بيتك وبحرفية ذلك أن التخطيط هو: النشاط الذي ينقلك من وضعك الحالي إلى ما تطمح بالوصول إليه عن طريق تصميم أعمالك ووضع برامجك.

إنه:

تصميم المستقبل المؤمل وتطوير الخطوات الفعالة لتحقيقه

- إنه يتألف من:
- تحليل وضعك الحالي تحديد أهدافك وتصميم أعمالك . ولذا ستجني فوائد عند التخطيط لإدارة بيتك : ستحدد الاتجاه وتنسق الجهود من كل أفراد الأسرة . ستوضح لك معالم الطريق . سيكشف لك عن نقاط القوة وعناصر الضعف في كل أفراد الأسرة . سيساعدك على التحفيز لك وللمن معك في السفينة .



ولكن هناك قبل أن نبدأ فى التخطيط انطباعات ومواقف سلبية وخاطئة عن التخطيط يجب التخلص منها فوراً.

مثل: 

- ✍ التفائل المفرط عن الوضع الحالى ، فالحال جيد والأموال تكفى والروح المعنوية عالية!
- ✍ عدم القدرة على رسم خطة ، أنا وزوجتى أصحاب مؤهلات عليا ولكن لا نعرف كيفية وضع خطة!
- ✍ عدم معرفة الأولويات وترتيبها حسب الأهمية ، بماذا نبدأ: منزل جديد، مشروعى الخاص، سيارة، تعليم الأولاد، ... ؟
- ✍ العوائق الاجتماعية والبيئية ، لا يوجد فيمن حولى من الأسر والأقارب من يجرؤ على التحدث عن وضع خطة أو ميزانية للمنزل أو حتى أنى فى حرج من الكلام حول هذا الأمر معهم .
- ✍ الخوف من المجهول ، ماذا يحدث إن وضعت خطة لادخار مبلغ ما ثم جاءت زيادة الأسعار فالتهمت ماتم ادخاره ! .
- ✍ الاعتماد على الظنون لا على الحقائق .
- ✍ عدم الثبات وقلة الصبر ، التعجل آفة الإنسان ، يريد الحصاد بسرعة .
- ✍ الانشغال الدائم (الادعاء بالانشغال) والتسويق كما أن الأمور تسير من تلقاء نفسها ويفضل الله عز وجل .
- ولذا لابد أن تتحلى بصفات المخططين الناجحين فى إدارة منازلهم:

لا بد لك من:

- ◀ الثقة بالنفس .
- ◀ الصبر والمثابرة .
- ◀ الحكمة فى تناول الأمور .



٤ حب الاستطلاع والقراءة والاطلاع عن إدارة البيوت .

٥ العملية (الشخصية العملية) فلا إطار نظرى فى أى شىء بل التجربة العملية .

والآن هيا بنا نبدأ:

١- تحليل وضعك الحالي:

أ- ما هى نقاط القوة لديك أو لدى أحد أفراد الأسرة؟

هل هناك:

• قدرات شخصية ومواهب يمكن الاستفادة منها فى حياتنا وتيسر لنا إدارة المنزل؟

• مميزات وحسنات لدى أحد الأفراد؟

٢- ماذا لديكم فى المنزل من نقاط وسمات قوة:

| صفات فى الأبناء | | | | صفات فى الزوجة | صفات فى الزوج |
|-----------------|-----------|--------|--------|----------------------------|--------------------------------|
| | إيثار | سهيلة | باسل | | |
| | ذكاء عالى | الحنان | الهدوء | - حب صلة الرحم | - قدرة على التخطيط |
| | - | - | - | - حنونة | - محب لمنزله ولأسرته |
| | - | - | - | - متفانية فى أداء ما عليها | - صبور ومتعاون فى أعمال المنزل |
| | - | - | - | - لديها قدرة عالية على | - إيجابى وملتزم بشكل عام |
| | - | - | - | - تحمل المسئولية | - - |
| | | | | - متفاهمة مع دواعى مرحلة | - - |
| | | | | - تأسيس المنزل | - - |
| | | | | - تتحمل أكثر من طاقتها | - - |
| | | | | - - | |
| | | | | - - | |
| | | | | - - | |



الحذر هنا:

هو أن تقع في ورطة مجاملة ومدح النفس والغير، كن واقعياً

ب- ما هي نقاط الضعف لديك أو لدى أحد أفراد الأسرة.

هل هناك أمور أنت (أو أحد أفراد أسرتك) بحاجة إلى تحسينها وبإمكانك ذلك؟

| صفات في الأبناء | | | | صفات في الزوجة | صفات في الزوج |
|-----------------|----------|-----------|-----------|-------------------------------|--------------------------|
| | إيثار | سهيلة | باسل | | |
| | دفع شديد | - حب | - العصبية | - متقلبة المزاج على الدوام | - متسرع في الأفعال |
| | أسوء | الإمتهالك | - اللعب | - غيرة غير مرضية | - الإهمال في شئون المنزل |
| | استخدامه | للأشياء | المتواصل | - مسرفة في الإنفاق | وما يخص الأسرة |
| | من قبلها | | ويدون | - لا تجيد فكرة إدخار شيء | - غير مبال لمستقبل |
| | | | هدف | للمستقبل | الأولاد |
| | | | | - الهاتف يمثل جزءاً كبيراً من | - يرمى نتيجة أخطائه على |
| | | | | حياتها ولذا فإن فاتورة الهاتف | الغير |
| | | | | غالباً ما تكون عالية جداً | - مهمل وفوضوى |
| | | | | - تحب الرفاهية في كل | - لا يميل لمناقشة مشكلات |
| | | | | شيء، أحسن جهاز تكييف | الأسرة |
| | | | | صيفاً وشتاءً، أحسن جهاز | - يعتبر نفسه بنكا فقط |
| | | | | لتقطيع البصل، أحسن | يمول الأسرة |
| | | | | حذاء جلد طبيعي، | - يهرب من تحمل المسئولية |
| | | | | أحسن..... | - كتلة نارتقى في وجه من |
| | | | | - لا تعترف بالخطأ. | يتكلم معه أو يتناقش. |
| | | | | | |
| | | | | | |



الحذر هنا:

هو أن تقع تحت تأثير آخر موقف سيئ حدث مع أسرته فتجد بهم كل عيوب الدنيا وأنت الملاك الوحيد في المنزل، كن عادلاً ولا تلقى بالعيوب كالحجارة، كن واقعياً.



جـ- ما هي الفرص التي من الممكن أن تحدث في المجتمع أو في النشاط الخاص بملك أو عمل الزوجة ويمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على حياتكم وبيئكم السعيد،
// صحفي مثلاً فتم إنشاء عدة صحف جديدة يمكن أن تضيف لك إيرادات جديدة
 يُحسن من مستوى المعيشة لكم.

// ارتفاع في أسعار العقارات وكان لديكم منزل قديم يتم بيعه والاستفادة من ثمنه
 في البدء في مشروع خاص لكما أو لأحد منكما.

// جامعة خاصة تم إنشاؤها وطلبا خدماتك نظير أجر وراتب أفضل.

// قناة فضائية تستثمر فيها جهدي في مجال الإعداد أو التقديم أو الانتشار لملك.

// زيادة العملاء على منتج تقدمه نتيجة الانفتاح الاقتصادي واستقرار الأسواق.

// تغيير أنماط أو ثقافة العملاء في مشروع لك.

//

//

//

//

//

حدد الفرص المتاحة لك ولأسرتك حتى تساعد نفسك على تقييم كيف
 يمكنك أن تطور نقاط القوة التي لديكم وتستخدمها بشكل مفيد.





د- ما هي التهديدات أو المعوقات الخارجية عن إرادتك ولا دخل لك فيها وقد تمنعك عن تنفيذ ما تريد فعله؟

// ارتفاع هائل في الأسعار ولم يكافئه زيادة في دخلك مثله .

// قانون جديد للضرائب قد فرض على منتج تستخدمه أو تشتريه فآثر عليك .

// مشكلات في السيولة .

// عدم وجود دخل كاف .

// عدم وجود مهارة أو ملكة مطلوبة لاستكمال الحياة .

// نقص في خبرات معينة تحتاجها لإتمام عملك .

// مرض عضال - لا قدر الله- يمنعك من مواصلة حياتك بصورة طبيعية وعادية .

// عوائق اجتماعية مثل احتياج والديك إليك نظراً لأنهما طاعنان في السن فيحتاجا إلى الانتباه والرعاية أكثر من أى وقت مضى .

..... //

..... //

..... //

..... //

والآن أمامك أربعة مربعات املأها بما تراه يعكس وضعك الحقيقي؛

| جوانب القوة | جوانب الضعف |
|----------------|----------------|
| | |
| الفرص | المعوقات |
| | |



٢- تحديد أهدافك وتصميم أعمالك:

الأهداف:

هى القصد الذى يرجى الوصول إليه وتحقيقه بالجهد الجماعى لكل من فى البيت معاً فى المستقبل، ولا يمكن تصور منزل ينجح ويتطور بمن فيه للأفضل دون أن يكون له أهداف واضحة ومحددة.

الهدف:

هو النقطة التى تنطلق نحوها الجهود فى التخطيط وترتبط بالمستقبل وما يراد تحقيقه فيه ولذا فإن هناك فرقاً بين الهدف والآمال.

الهدف:

نقطة وصول واضحة ومحددة يُبذل فى سبيلها مجهود.

الآمال:

رغبات اعتباطية لا تتحول إلى أهداف إلا إذا بذل الشخص مجهوداً وسعى إلى تحقيقها مثل: أريد أن أصبح غنياً ثرياً، أريد أن أعلم أولادى فى الخارج،

وتعد عملية وضع الأهداف وتحديد ما مفتاح النجاح لحياتك الأسرية لأنها تضع أمامك مهمات وواجبات معينة وتجبرك على التفكير فى طرق تحقيقها.

وقبل أن تضع أهدافك فى بيتك وحياتك تأكد أن الهدف عملى، بمعنى:

☞ يناسب تركيبتك النفسية والفكرية ويتناسب مع باقى أفراد الأسرة.

☞ يراعى مستواك التعليمى والاجتماعى.



قابل للتنفيذ لأنه مناسب لقدراتك وإمكاناتك .

قابل للقياس ومحدد زمنياً وطموح بالنسبة لك ولمن معك ومرن يمكن تعديله .

موافق للشرع .

والآن:



هيا بنا فبدأ:

- قم الآن بتسجيل أهداف تود إنجازها على المدى الطويل فى حياتك وفى خلال الستة أشهر القادمة فى البيت .

فى حياتك (على المدى الطويل):

- ١- شراء فيلا بحديقة خاصة خلال ثمانى سنوات .
- ٢- شراء سيارة أخرى ماركة . . . لزوجتى وأولادى معاً خلال خمس سنوات .
- ٣- الانتهاء من استكمال دراسة الماجستير أو الدكتوراة أو معهد إعداد الدعاة خلال سنة .

٤-

٥-

فى حياتك (خلال ستة شهور):

- ١- شراء ثلاثة بايين ١٤ قدم ماركة
- ٢- استبدال ستائر الصالون المستهلكة بأخرى جديدة
- ٣- إعادة دهان غرف الأولاد .
- ٤- شراء مروحة ستاند جديدة قبل بدء فصل الصيف .

٥-

٦-



قم بترتيب الأهداف حسب درجة أهميتها.

بماذا ستبدأ؟

ستائر الصالون أم فيلا بحديقة... لا.

ستائر الصالون مع المروحة أو الثلاجة أو دهان غرفة الأولاد.

إذن:

الأهداف على المدى الطويل معاً وعلى المدى القصير معاً إلا إذا كنت قاربت على الانتقال للمكان الجديد، هنا سيتم توفير نفقات القصير في المكان القديم لوضعها في المكان الجديد.

بماذا ستبدأ؟ الفيلا أم السيارة أم الدراسة أم.....

بماذا ستبدأ؟ الثلاجة أم الستائر أم المروحة أم.....

حدد الأعمال التي يجب إنجازها لتحقيق كل هدف:

الهدف الأول: على المدى الطويل : شراء فيلا بحديقة خاصة .

ماذا ستفعل لتصل إلى هذا الهدف:

- سياسة الادخار التي ستبناها .
- العمل الإضافي الذي ستقوم به .
- ما هي الأسعار الخاصة بالمكان الذي تريد الإقامة فيه .
- المساحة التي تحتاج إليها فعلاً وليس التي تأمل فيها .

.....

.....



تنظيم الأنشطة:

← ما هي الأعمال التي ينبغي عليك إنجازها كل عام لتصل إلى تحقيق هذا الهدف.

← ما هي الأعمال التي ينبغي عليك إنجازها شهرياً.

← ما هي الأعمال التي ينبغي عليك إنجازها أسبوعياً.

← ما هي الأعمال التي ينبغي عليك إنجازها يومياً (لو لزم الأمر).

← وهكذا في كل الأهداف التي تم تحديدها.

ويمكن الاستعانة بالجداول التالية لتحقيق الأهداف:

الهدف المطلوب تحقيقه هو (شراء مروحة

| ملاحظات أخرى | من الذي يتابع تحقيق الهدف؟ | المساعدات المطلوبة لتحقيق الهدف | الزمن | | من الذي سيقوم بتحقيق الهدف | الأنشطة اللازمة لتحقيق الهدف |
|--|----------------------------|--|-----------|------------|----------------------------|--|
| | | | متى يبدأ؟ | متى ينتهي؟ | | |
| الأخذ في الاعتبار اختلاف الأسعار من يوم إلى آخر وقرب موعد الصيف. | الزوجة / الزوج | - أرقام هواتف الشركات | ٤/١٥ | ٤/١٨ | الزوجة | - جمع معلومات من الشركات المنتجة عن أسعار المروحة. |
| | | - أرقام هواتف تجار جملة للأدوات المنزلية | ٤/٢٠ | ٤/٢٢ | الابن الكبير | - جمع معلومات من تجار الجملة عن أسعار المروحة. |
| | | - سؤال بعض المستخدمين | ٤/٢٢ | ٤/٢٢ | الزوج | - الذهاب لشراء المروحة. |
| | | نوعية معينة من المراوح من خلال الأهل والجيران و..... | ٤/٢٥ | ٤/٢٥ | الزوج | - تشغيل المروحة. |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



تقييم الهدف السابق تحديده

| مدى أولوية البيت مع | | | | إتضاع الهدف وتكاملة مع باقي الأهداف الأخرى في خلال الستة أشهر القادمة | مدى إسهامه في تحقيق مصلحة وأهداف البيت | مدى إستيعابه لمواصفات الهدف الفعال | | | | | | |
|----------------------|---------------|---------------|-------------------|---|--|---|---|--|-------------|---------------|---------|---------|
| الهدف | ستائر الصالون | الثلاجة؛ اقدم | دهان غرفة الأولاد | | | | المناسبة | القياس | الزمن | شخصي | اللائمة | التحديد |
| شراء مروحة ماركه.... | رقم ٢ | رقم ٢ | رقم ٤ | لا يتعارض مع باقي الأهداف فهو رقم ١ في الأولوية | مناسب لتحقيق هدف على المدى البعيد فتوفير مروحة يتناسب مع أداء العمل الإضافي لتحقيق هدفنا في شراء سيارة على المدى البعيد حيث سأحتاج إلى جو منعش ولطيف أثناء العمل | يمكن قياسه في نهاية ٢٥/٢٥ من هذا الشهر ثم التنفيذ ذاته؟ | أقصى مدة للتنفيذ قبل بداية الصيف فاجتهد في..... | هل من حرم بيتة الله التي أخرج لمباده [الأعراف: ٣٢] | مناسب للأمن | مروحة التكييف | صلى | مرون |



برنامج العمل والجدول الزمني الخاص بالهدف:
شراء فيلا بحديقة خاصة خلال ثمانى سنوات

| ملاحظات | أولوية الهدف مع باقى أهداف الأسرة | السنوات الثمانية | | | | | | | | النشاط |
|---------|--|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| | | السنة ٨ | السنة ٧ | السنة ٦ | السنة ٥ | السنة ٤ | السنة ٣ | السنة ٢ | السنة ١ | |
| | • أولوية رقم ١ وقبل السيارة نظراً للإرتقاع المتواصل فى أسعار العقارات وقبل زيادة هائلة متوقعة فيها | | | | | | | | ✓ | - تحديد مكان أو المدينة التى سأشتري فيها الفيلا. |
| | • أولوية رقم ١ فى الأهداف طويلة الأجل | | | | | | | | ✓ | - معرفة أسعار مبدئية عن المكان وتكاليفه و... |
| | | | | | | | | | ✓ | - مراجعة الأسعار كل ثلاث شهور لمعرفة مستوى الزيادة بالارتفاع أو الثبات. |
| | | | | | | | | ✓ | | - تحديد موعد الشراء. |
| | | | | | | | | ✓ | | - تحديد سياسة التفاوض مع الشركة الخاصة بالبناء. |
| | | | | | | | | ✓ | | - تحديد مواعيد الأقساط. |
| | | | | | | | ✓ | | | - تحديد مواعيد استلام الفيلا. |
| | | | ✓ | | | | | | | - تحديد مواعيد إجراء التشطيبات النهائية للفيلا. |
| | | | ✓ | | | | | | | - تحديد مواعيد الانتقال النهائى. |
| | | ✓ | | | | | | | | - الانتقال والاستقرار مع الأولاد. |



ثانياً:

التنفيذ:

كل ما سبق كان جبراً على ورق لن تسير فيه الحياة أو يتحول إلى واقع إلا إذا قررت التنفيذ.

التنفيذ هو:

وضع القرار موضع التطبيق بإلزام نفسك أو نفسك ومن معك في الأسرة أداء مهام محددة في وقت معين ولفترة زمنية محددة باستخدام إمكانيات محددة. فأنت اتخذت هدفاً لك بشراء فيلا جديدة، هل تتخيل أنك وحدك ستقوم بكل شيء وإن سلمنا لهذا الفرصة هل تتخيل أنك لن تتعب حتى تحصل عليها، لن توفر مالا، لم تبذل جهداً، كل شيء بمفردك لن يتم، التشاور هنا أساسي حتى يكون اتخاذ القرار بالتنفيذ جماعياً.

الآلة:

تم إبلاغ القرار للجميع (إن كان الأولاد كباراً يتحملون المسؤولية).
 تم تحديد خطة التنفيذ وبرنامج العمل.
 تم توزيع المسؤوليات.
 تم وضع الجدول الزمني للتنفيذ من جدول ورقي إلى جدول لا بد أن ينفذ بدون تراجع أو استسلام (ماذا سيكون الحال لو قمت بتوقيع شيكات سداداً لأقساط؟).

لذا:

تجنب وأفراد أسرتك مرض العجز التنفيذي، أين الإرادة؟

لا بد من إنجاز ١٠٠٪ وليس ٩٩,٩٩٪.



نعم هناك أحوال أو معوقات يمكن أن تحدث طارئة، عندها اجتهد في التنفيذ فالجهد على قدر المشقة، لا تلقى بطموحاتك وأحلامك مع أول عارض .
- خطة التنفيذ وثيقة عمل فاحرص على ألا تنقضها أو تنفض يديك عنها أو تسمح لأحد بأن يتخلى عن الركب ويغرد منفرداً .

ثالثاً:

التقييم ووضع مؤشرات للأداء:

- ➡ لا بد من قياس ما حدث فعلاً ومقارنته مع ما كان مخططاً له .
- ➡ هل تم تحقيق ما تم التخطيط له تماماً أم حدثت زيادة أو نقص؟
- ➡ هل كانت الفترة الزمنية مناسبة أم لا (زيادة أو نقصان)؟
- ➡ هل التكلفة الحقيقية كانت هي المتوقعة؟
- ➡ ولكن إن انتظرت حتى تمر الفترة الزمنية الكاملة لتحقيق الهدف ثم تقييم الوضع فأنت لا شك خاسر، لذا لا بد من وضع مؤشرات للأداء تنظر إليها كل فترة محددة لتعرف إن كنت تسير على الطريق الصحيح فتستمر أم لا فتقوم أداك وتصلح من شأنك قبل فوات الزمان .

فماذا سيكون المؤشر في الأداء عندك؟

الأساس:

مؤشرات الفعالية والكفاءة .

الفعالية:

يقصد بها أداء الشيء الصحيح والمطلوب ويتطلب تحقيق درجة عالية من الفعالية ضرورة استبعاد كل الأنشطة غير الضرورية .



الكفاءة:



يقصد بها أداء الشيء الصحيح والمطلوب بطريقة صحيحة أى أن الكفاءة تشير عادة إلى الكيفية التى يتم بها تحقيق الهدف .

فإذا كان الهدف:



شراء سيارة حديثة ماركة . . . لزوجتى والأولاد خلال خمس سنوات ،
إذن

ما هو المطلوب الإنجاز

| | |
|---|---|
| <p>• إنجاز الهدف الصحيح بصورة خاطئة</p> <p>بيع السيارة العالية والخاصة بى لشراء سيارة لزوجتى والأولاد وأركب أنا المواصلات العامة</p> | <p>• إنجاز الهدف الصحيح بصورة صحيحة</p> <p>شراء السيارة المناسبة للزوجة والأولاد خلال الزمن المحدد وبتكلفة مناسبة لميزانية المنزل ودون إزعاج أو تقشير على المصروفات اليومية</p> |
| <p>• إنجاز الهدف الخطأ بطريقة خاطئة</p> <p>تأجير سيارة لتحركات الزوجة والأولاد بإيجار شهري وسائق يفوق تكلفة السيارة بالكامل خلال سنة.</p> | <p>• إنجاز الهدف الخطأ بصورة صحيحة</p> <p>شراء سيارة صغيرة لا تتناسب مع الزوجة والأولاد</p> |

➡ كفاءة الإنجاز



ثم مؤشرات الفعالية والكفاءة:

| الهدف | المستفيد من الهدف | مؤشرات الفعالية | مؤشرات الكفاءة |
|-------------------------|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| شراء سيارة حديثة | الزوجة | - عدد مرات متابعة | - تكلفة السيارة الجديدة. |
| مشاركة... لزوجتي | الابن الأكبر | صيانة السيارة مع مركز الخدمة. | - استفادة كل من الزوجة والأبناء. |
| وأولادى خلال خمس سنوات. | الابنة الكبيرة بعد (٦) سنوات من الآن. | - شكاوى الزوجة والأولاد المتعلقة بمواصفات السيارة. | - زمن الاستفادة من السيارة الجديد. |
| | | - | - |
| | | - | - |
| | | - | - |



**مؤشرات الأداء للأنشطة والعمليات الواقعة في
نطاق المسؤولية لكل فرد في البيت هدف شراء فيلا
بجديقة خاصة خلال (أو بنهاية) ثمانى سنوات**

| النشاط | مؤشر الأداء | القيمة المستهدفة | القائم بالقياس | دورية القياس | كيفية القياس |
|--|---|------------------|-----------------|---------------|--|
| - تحديد مكان الشراء. | - زمن الانتهاء من تحديد المكان. | ١٠٠% | الزوج | شهري / أسبوعي | - عدد شركات المقاولات والتسويق العقاري المناسبة التي تم زيارتها. |
| - أسعار ميدنية عن المكان. | - أفضل سعر حسب الامكانيات. | ٨٠% | الزوجة | كل ٣ شهور | - مطابقة سعر مقدم الفيلا مع مناسبة أقساطها. |
| - تحديد موعد الشراء. | - الاتفاق مع إدارة الشركة على موعد كتابة العقد المبدئي. | ١٠٠% | الزوج والزوجة | | - كتابة العقد. |
| - سداد الأقساط. | - الانتظام في سداد الأقساط. | | | | - درجة الانتظام في السداد. |
| - إجراء التشطيبات. | - إتفاق مع مهندس للإنتهاء. | | الإبن | | - عمليات التشطيبات التي بدأت في أعمال الدهانات والسباكة و... |
| - الانتقال النهائي. | - مدى جاهزية الفيلا للسكن. | | الزوج | | - الغرف المناسبة الآن للسكن العائلي. |
| - الاستقرار مع الأسرة في الفيلا الجديدة. | - انتظام الأولاد في المدارس وعدم وجود أية عوائق أساسية تحول بين ممارسة المذاكرة بكفاءة. | | الزوجة والأولاد | | - نسبة الطاقد في الوقت الضائع نتيجة عدم الاستقرار النهائي. |



في النهاية تذكر أن:

١- أهداف واضحة محددة

+

تخطيط سليم

+

تنفيذ بوسائل مناسبة

+

تقويم ومراجعة

= تحقيق النتائج بإذن الله عز وجل

٢- إذا كانت حياتك خالية من الفشل فهذا يعني أنك لا تخاطر كفاية.

3- if you fell to plan you plan to fell .

أى إذا فشلت فى التخطيط فقد خططت الفشل.

٤- إذا لم تتحكم فى بيتك فإنه سوف يتحكم فىك.

٥- ساعة واحدة تقضيها فى التخطيط لإدارة منزلك مع أسرته تساوى ٤ ساعات من

الإنجاز، أى أن العائد على استثمارك فى إدارة البيت تكون ٤٠٠%.



الفصل الثاني

إدارة الإيرادات والنفقات والاستهلاك

• اقتصاديات البيت المسلم.

• إدارة الإنفاق والاستهلاك.

• ترشيد النفقات.



إدارة الإيرادات والنفقات والإستهلاك

اقتصاديات البيت المسلم

يعيش العديد من بيوتنا حالة من الغلاء مزق أوصالها واستباح أعصاب ساكنيها وقطع شرايين الرفاهية بها، أصبح البيت المسلم فى أزمة دائمة ومعضلة اقتصادية لا معادلة لها والكل يتمنى توفيق أوضاعه واتباع سياسة اقتصادية رشيدة مع شد كل أحزمة من فى المنزل، والكل يأمل فى الفكك من هذه الأزمات .

ولأن الإسلام دين شامل لكل نواحي الحياة الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية فكان لابد -وكان من باب أولى مسبقاً- أن تستقيم بيوتنا على اقتصاد مسلم حتى تستقيم الحياة المنزلية .

والبدائية

أن يتميز منزلك عن غيره بـ:

العقيدة الراسخة:

حيث عبادة الله عز وجل وتقواه وتنشئة الأولاد على الإيمان بأن المال الذى بين أيديهم ملك لله عز وجل ولذا يجب على الجميع أن يكتسبوه وينفقوه طبقاً لشريعة الله كما قال فى كتابه العزيز: ﴿ آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَأَنْفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُمْ مُسْتَخْلَفِينَ فِيهِ ﴾ [الحديد: ٧]، إن الله سبحانه -يخاطب القلوب التى خلقها فهو يعلم أحوالها ويعرف مداخلها فحقيقة الإيمان إن أردت تحقيقها فى قلبك فيجب أن تنفق مع ما استخلفك الله فيه .

وأن الله يفضل بعض الناس على بعض ﴿ وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادَى رِزْقِهِمْ عَلَى مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ أَفَبِعِزَّةِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ ﴾ [النحل: ٧١] .



فالتفاوت في الرزق ملحوظ والتفضيل في الرزق أسبابه خاضعة لسنة الله فليس شيء من ذلك جزافاً ولا عبثاً فقد تكون حاصلًا على أعلى الدرجات العلمية ولكن موهبتك في الحصول على الرزق محدودة لأن لك مواهب في ميدان آخر وقد ترى بجوارك شخصاً أميناً ولكن له موهبة في الحصول على المال وتنميته والناس مواهب وطاقات فيحسب من لا عقيدة له أن لا علاقة للرزق بالقدر .

كما أنه طالما صاحب المال فله كل الحق في كيفية إنفاقه ، كلا ، يقول الرسول الله ﷺ : «لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع عن عمره فيم أفناه وعن علمه ما فعل فيه وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وعن جسمه فيم أبلاه» [صححه الألباني].

ولماذا الكسب والإنفاق ستسأل عنه؟ حتى لا تسرع الخطى في الحرام ويكون كسبك طيباً حلالاً فتستقيم بقية حياتك ، فهذا بن عباس يقول : «تليت هذه الآية عند رسول الله ﷺ : ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّبًا﴾ [البقرة: ١٦٨] فقام سعد بن أبي وقاص ، فقال يا رسول الله ادع الله أن يجعلني مستجاب الدعوة ، فقال له النبي : «يا سعد أظب مطعمك تكن مستجاب الدعوة والذي نفس محمد بيده إن العبد ليقذف اللقمة الحرام في جوفه ما يتقبل منه عمل أربعين يوماً وأيما عبد نبت لحمه من السحت والربا فالنار أولى به» [المعجم الأوسط للطبراني].

■ الخلق الطيب:

الخلق الطيب من أفضل ما أعطى المرء في الدنيا .

وهذا النبي ﷺ يقول : «ما من شيء يوضع في الميزان أثقل من حسن الخلق وإن صاحب حسن الخلق ليلعب به درجة صاحب الصوم والصلاة» رواه الترمذی .

ومن صفات صاحب الخلق الطيب الأمانة والصدق والصبر والثقة في أهله والتزام الإنفاق عليهم دون بخل أو إسراف فهذا النبي ﷺ يقول : «أفضل درهم درهم تنفقه على عيالك» كما جاء في جامع بيان العلم وفضله لابن عبد البر .



ثم العدل والقناعة وتحمل المسؤولية من الزوج والزوجة فكلهم مسئول كما ورد في صحيح البخارى «كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، الإمام راع ومسئول عن رعيته والرجل راع فى أهله وهو مسئول عن رعيته والمرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيته...».

فليس من حسن الخلق أن يضيع المرء رعيته، زوج أو زوجة أو أولاده، فهذا عبد الله بن عمرو جاءه قهرمان له فقال له أعطيت الرقيق قوتهم؟ قال لا، قال فانطلق فأعطهم فإن رسول الله قال: كفى بالرجل إثماً أن يحبس عمن يملك قوته، وفى رواية «كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت» [رواه مسلم] وفى رواية «كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يعول» رواه النسائي.

✍️ الاعتدال والتوازن واعتماد مبدأ الأولويات.

يقول الله عز وجل فى وصف عباده الصالحين: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]، هم فى حياتهم نموذج القصد والاعتدال والتوازن فالإسراف مفسدة للنفس والمال والمجتمع، والتقتير مثله حبس للمال عن انتفاع صاحبه به، وانتفاع الجماعة من حوله، فالمال أداة اجتماعية لتحقيق خدمات اجتماعية والإسراف والتقتير يحدثان خللاً فى المحيط الاجتماعى والمجال الاقتصادى وحبس المال يحدث أزمات ومثله إطلاقها بغير حساب ذلك بخلاف فساد القلوب والأخلاق والإسلام ينظم هذا الجانب بدءاً من نفس الفرد فيجعل الاعتدال والتوازن سمة من سمات الإيمان.

فإن لم يحدث وقام على عكس المطلوب ستجد:

• فى ناحية الإسراف:

وهذا الذى بدء به الرحمن لأنه عند فتح الدنيا على الإنسان تجده وكأنه شيطان فى الإنفاق يقول تعالى: ﴿وَلَا تَبْذِرْ تَبْذِيرًا﴾ (٢٦) إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ



الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿[الإسراء: ٢٧] والتبذير كما يفسره ابن مسعود وابن عباس :
الإنفاق فى غير حق .

وقال : مجاهد : « لو أنفق إنسان ماله كله فى الحق لم يكن مبذراً ولو أنفق مئداً فى غير
حق كان مبذراً » .

فليست هى الكثرة والقلة فى الإنفاق إنما هى موضع الإنفاق ومن ثم كان
المبذرون إخوان الشياطين لأنهم ينفقون فى الباطل وينفقون فى الشر والمعصية
فهم رفقاء الشياطين وكان الشيطان كفوراً لا يؤدى حق النعمة وكذلك المبذرون
لا يؤدون حق النعمة وحققها أن ينفقوها فى الطاعات والحقوق غير متجاوزين أو
مبذرين .

● من ناحية البخل :

يقول النبى : « خصلتان لا تجتمعان فى مؤمن : البخل وسوء الخلق » رواه الترمذى .
ولهذا تعوذ النبى من البخل فى دعائه قائلاً : « أعوذ بك من البخل والكسل و.... »
رواه البخارى .

● والتوازن :

هو القاعدة الكبرى فى المنهج الإسلامى .

إذن ففيمما ننفق ؟

الإنفاق حسب الأولويات الإسلامية على الترتيب : الضروريات ، الحاجات ،
التحسينات .

● فالضروريات :

يقصد بها النفقات الضرورية التى لن تستقيم الحياة بدونها مثل المأكل والمشرب
والمسكن والصحة .



• والاحتياجات:

يقصد بها ما ينفق على ما يحتاجه البيت لجعل حياة من فيه ميسرة وتخفف من مشكلاتهم ومتاعبهم ، ولا يجب الإنفاق على الحاجات إلا بعد استيفاء مطالب الضروريات وهى أيضاً مقصد شرعى .

• ثم التحسينات:

ويقصد بها النفقة التى تجعل من حياة الفرد داخل البيت حياة رغدة طيبة وعلى أحسن حال ، ولا يحق لك أن تنفق على التحسينات إلا بعد الإنفاق على الضروريات والحاجات .

✍️ العمل فى حدود الطاقة:

حدود الطاقة هنا هى العمل بجهد واجتهاد دون كسل أو تكاسل ولكن تجد رجالاً كثيرين يقومون بالإفراط فى العمل على حساب رعايته لأهله وأولاده وعلى حساب حفاظه على صحته ، فهذا رب العزة يقول : ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ﴾ [البقرة: ٢٨٦] فهذا فى التكليف التى فرضها الله على الإنسان فى خلافته للأرض فهو أعلم بطاقته وما لم تكن بك الطاقة ما كان كتبها الله عليك فالله عز وجل لم يكلف عباده ما لا يطيقون وبالتالى يجب أن يكون جهدك فى قدر الاستطاعة كما قال الرسول : «إن لنفسك عليك حقاً وإن لأهلك عليك حقاً وإن لجسدك عليك حقاً فأعط كل ذى حق حقه» [رواه البخارى] حتى وإن كلفت أو كُلفت بعمل كان هدى النبى ﷺ : «عليكم بما تطيقون» [رواه النسائى] .

«لا تكلفوهم ما لا يطيقون وإن كلفتموهم فأعينوهم» [رواه ابن ماجه] .

فإن كان فى جسده سعة سعى ، وإن حافظ على بيته وأهله فى سعيه سعى ولكن تجد أغلب السعى الآن للإنفاق على الحاجات والتحسينات خاصة الترفيه .



• الادخار:

طالما أن الإسلام يحث على الاقتصاد في النفقات فلا إسراف ولا تقتير فإن الناتج الطبيعي أن يكون هناك ادخار واستثمار ليوم الحاجة، يقول الرسول ﷺ: «رحم الله امرء اكتسب طيباً وأنفق قصداً، وقدم فضلاً ليوم فقره وفاقته» [ابن جرير الطبري].

ويقول أيضاً ﷺ: «ما عال من اقتصد» [مسند الإمام أحمد].

ويقول أيضاً: «من فقه الرجل رفقه في معيشته» [مسند الإمام أحمد].

وهذا أبو بكر الصديق يقول: «إنى لأبغض أهل البيت الذين ينفقون رزق أيام في يوم واحد».

ويقول معاوية بن أبي سفيان: «حسن التدبير نصف الكسب وهو نصف المعيشة».

إذن:

كسب طيب + إنفاق مقتصد.

والتالى بعد الادخار محاولة استثمار المال فى أمر مشروع لينمو ويتسع أو على الأقل صمام الأمان للأسرة.

👉 تحديد المسؤوليات:

مسئولية الرجل العمل والكسب ومسئولية المرأة البيت.

فمن قوامه الرجل تحمله مسئولية الزوجة والأولاد والإنفاق عليهم من كدّه وكسبه، ومن مسئولية المرأة رعاية البيت وفى كتابه «فضل تربية البنات فى الإسلام» للأستاذ/ محمد قطب يقول: عندما زوج رسول الله ابنته السيدة فاطمة قال للإمام على كرم الله وجهه: «عليك الكسب وعليها مسئولية المنزل» وروى عنه أنه قضى على



ابنته فاطمة بخدمة البيت وعلى على كرم الله وجهه ما كان خارجاً عن البيت من عمل، فإن تهرب من المسئولية وفرضها وتبرأ من التزامه طرف من الأطراف ضاع البيت وظلم نفسه ومن معه.

ومن الطبيعي أن يتنصل البعض من أمور ومسئوليات على عاتقه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لما خلق الله آدم مسح ظهره فسقط من ظهره كل نسمة هو خالقها من ذريته إلى يوم القيامة وجعل بين عيني كل إنسان منهم وبيصاً (أى بريقاً) من نور ثم عرضهم على آدم فقال: أى رب من هؤلاء؟ قال: هؤلاء ذريتك فرأى رجلاً منهم وأعجبه وبيص ما بين عينيه فقال: أى رب من هذا؟ فقال: هذا رجل من آخر الأمم من ذريتك يقال له داود، فقال: رب كم جعلت عمره؟ قال: ستين سنة، قال: أى رب زده من عمري أربعين سنة، فلما قضى عمر آدم جاءه ملك الموت فقال: أو لم يبق من عمري أربعون سنة؟ قال: أو لم تعطها ابنك داود؟ قال: فحجد (أى: أنكر) آدم فجحدت ذريته ونسى آدم فنسيت ذريته وخطئ آدم فخطئت ذريته» رواه الترمذى والحاكم فى المستدرک، فإن حدث وتنصل أحدهم (الزوج أو الزوجة) فعلى الآخر أن يذكر ويناصحه وليقبل منه تبريره، يقول النبى ﷺ: «عَفَوْا عن نساء الناس تعف نساؤكم وبروا آباءكم تبركم أبناؤكم ومن آتاه أخوه متنصلاً فليقبل ذلك محققاً كان أو مبطلاً فإن لم يفعل لم يرد على الخوض» رواه الحاكم فى المستدرک.

وليعلم المتنصل من المسئولية والمتهرب منها أن:

- ◀ التنصل والتهرب صفة من صفات المنافقين.
- ◀ المتنصل من المسئولية يستصغره الناس ويحتقرونه.
- ◀ التنصل من المسئولية والتهرب منها ينجم عنه الفوضى والإخلال بالالتزامات الأدبية والمادية وضياح الحقوق داخل وخارج البيت.



التنصل من المسؤولية يؤدي إلى تعطيل الأعمال وتأخير مواعيدها لصعوبة وجود بديل في وقت مناسب إذا كان على سبيل المثال إعداد الطعام ولم تقم الزوجة بتحمل هذه المسؤولية أو تخلى الزوج عن الإنفاق على أولاده.

التهرب من المسؤولية أو التنصل منها يتنافى مع حمل الأمانة التي شرف الله بها الإنسان فهل تقبل عزيزي الزوج أن تنفق زوجتك عليك -ودون عذر لك- وهي مسئوليتك وهل تقبلين عزيزتي الزوجة أن تتخلى عن مملكتك لرجل يديرها وينطفئ دينامو البيت.

إدارة الإنفاق والاستهلاك:

من أهم أعمال إدارة المنزل، إدارة الإنفاق والاستهلاك فالمال هو عصب الحياة وبه تكون النفقة واستمرارية الحياة ونظراً للظروف التي تمر بالناس جميعاً فغالباً الدخل لا يكفي وغالباً ما تتداخل مجموعة من المؤثرات في كيفية توزيع الدخل عند وضع ميزانية ما لى أسرة على أبواب الصرف المختلفة مثل: مقدار الدخل، عدد أفراد الأسرة، طبيعة عمل الزوج وعمل الزوجة (إن كانت تعمل) مكان السكن، قدرات ومواهب الأسرة، عوامل مختلفة تتفاعل وتتداخل لتحدد أبواب الصرف.

ولكن من المهم قبل التنفيذ في إدارة الصرف لنفقات واستهلاكات البيت أن:

نستفيد من تجارب الآخرين في هذا الأمر مثل: الوالدين، أخ أو أخت أكبر، أصدقاء لهم تجارب سابقة إيجابية أو تجارب حياتيه في تصنيف أوجه الصرف والأسعار.

يتشارك كل أفراد الأسرة أو معظمهم على الأقل ليتحمل الجميع المسؤولية، فما جدوى أن تقوم زوجة بتحمل مسؤولية ضبط نفقات الطعام وتجد الزوج لا يعبء بهذا ويسرع الخطى نحو الوجبات الجاهزة من الخارج، أو ولد كبير لا يأكل إلا الطعام الخارجى؟! التشارك هنا لتحمل المسؤولية معاً وعدم السلبية لأى طرف من الأطراف.



◀ نقوم بتجربة النظام المالى لمدة سنة على الأقل حتى تؤتى نتائجه المثمرة بعد التعديل ورصد السلبيات وتقويمها للوصول إلى خطة أكثر واقعية وأكثر نجاحاً.

◀ نكون على درجة عالية من المرونة فالدخل هو الثابت شبه الوحيد والأسعار هى الشئ غير الثابت على الدوام صباحاً ومساءً وكل يوم وأسبوع وشهر، مطلوب المرونة والثبات والصبر.

◀ نحدد: الميزانية المتزلية: أى نتفق على أنها: التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالى للأسرة فى فترة زمنية محددة.

◀ نتفق على أن الهدف من وضع الميزانية:

- أن نعيش معاً فى حدود الدخل المتاح.

- نحدد الحاجات الفعلية للأسرة ونصنف ما يجب أن نحصل عليه وما نرغب فى

- الحصول عليه وما يجب الاستغناء عنه.

- تجنب حالات التبذير والبذخ والاستهلاك المظهرى الريائى والعشوائية فى التصرف ووضوح الرؤية فيما يتصل بالقدرة الشرائية.

- ادخار جزء من المورد المالى لتحقيق طموحاتنا وأهدافنا، ولن يمكن تحقيقها إلا بالتخطيط المالى.

◀ الحياة حسب الإمكانيات المالية المتاحة.

◀ لا يمكن وضع ميزانية ثابتة لكل بيت أو لكل أسرة.

◀ لا للديون.

◀ لا تخشى الفشل.



والآن:

أ- مصادر الدخل المالي للأسرة:

حدد كل ما تملك من دخل أو تتمتع بحق التصرف فيه، هل لديك:

- دخل مالي عن عمل يومي / شهري / سنوي؟
- كسب من تجارة وأعمال حرة؟
- إيراد من ممتلكات عقارية أو تجارية أو زراعية؟
- إيراد من رصيد بالبنك؟
- أجر إضافي من عمل منزلي أو ؟
- دخل غير مالي كبضائع عينية استهلاكية تحصل عليها من ممتلكات دون دفع ثمن لها: فاكهة، ألبان، طيور، حبوب، (يمكن أن تكون هدية من الوالدين)؟
-
-
-

ب- أبواب النفقات:

- اجمع ودون كل مطالب واحتياجات البيت أو الخدمات اللازمة لجميع أفرادته تحت بنود مختلفة خلال الفترة (أسبوع أو شهر مثلاً) مثل:
- إيجار البيت .
 - اشتراك الهواتف (المنزل، المحمول لكل من في البيت) .
 - أقساط مختلفة (منزل، سيارة، أجهزة كهربائية،) .
 - الطعام والشراب (متوسط كل أسبوع أو شهر من اللحوم والبقالة و) .

❖ فواتير الكهرباء والمياه وصيانة أعمال المنزل والغاز واشتراكات الإنترنت والقنوات الفضائية .

❖ مصروفات الانتقالات للعمل وخلافة أو تكاليف السيارة .

❖ أقساط المدارس ومستلزماتها .

❖ هدايا وواجبات اجتماعية .

❖ عناية صحية بالأطفال أو الفحوصات الطبية المطلوبة (للكبار إن وجد والأدوية) والعلاج .

❖ مصروف شخصي (الزوج / الزوجة / الأولاد) .

❖ الترفيه (إن وجد) .

❖ (يتم هنا الرجوع إلى إدارة الأولويات حيث النفقات الضرورية وما يليها) .

❖ الدروس الخصوصية .

.....

.....

.....

.....

ج- مقارنة الدخل المتاح مع أبواب النفقات :

فإن وجد زيادة في الدخل عن النفقات فالحمد لله علينا بمزيد من التخطيط لمزيد من الادخار .

وإن وجد زيادة في النفقات عن الدخل فالحمد لله علينا بإعادة النظر في المصروفات بناء على أولوية الصرف ، ما هو الشيء الممكن التنازل عنه أو القيام به لتوفير نفقاته ؟

❖ هل خفض نفقات الهواتف ؟

❖ هل التنازل عن اشتراكات شهرية ما ؟

هل خفض نفقات الانتقالات أو المصروف الشخصي؟

● هل إلغاء بند الترفيه؟

❖ هل إلغاء الدروس الخصوصية والتركيز مع الأولاد في المنزل عن طريق الأب أو الأم.

● ومن خلال نماذج عملية لإعداد الميزانية المنزلية:

شكل مقترح لميزانية البيت

| شهر | | | | شهر | | | | شهر | | | | الزمن (أسبوع / شهر ..) | العناصر |
|-----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|------------------------|---------------------------|
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | | |
| | | | | | | | | | | | | | الدخل المالى للأسرة: |
| | | | | | | | | | | | | | -١ |
| | | | | | | | | | | | | | -٢ |
| | | | | | | | | | | | | | -٣ |
| | | | | | | | | | | | | | -٤ |
| | | | | | | | | | | | | | إجمالى الدخل المالى |
| | | | | | | | | | | | | | أبواب النفقات: |
| | | | | | | | | | | | | | -١ |
| | | | | | | | | | | | | | -٢ |
| | | | | | | | | | | | | | -٣ |
| | | | | | | | | | | | | | -٤ |
| | | | | | | | | | | | | | -٥ |
| | | | | | | | | | | | | | -٦ |
| | | | | | | | | | | | | | إجمالى النفقات |
| | | | | | | | | | | | | | الفارق بين الدخل والنفقات |
| () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | عجز مالى |
| | | | | | | | | | | | | | فائض مالى |



* في حالة الدخل المالى الأسبوعى أو الشهرى أو السنوى يمكن لك تعديل الشكل المقترح .

* علامة () تعنى أن هناك عجزاً يجب تدبيره لتغطية النفقات .

* فى حالة وجود فائض كيف سيتم استثماره؟



شكل مقترح لتحليل الدخل المالى والنفقات المنزلية

| العنصر الشهر | شهر..... | | | الفروق..... | | الأسباب المؤدية إلى الفروق |
|---|---------------------|--------|--------|-------------|-----|-------------------------------|
| | التقديري المتوقع | الفعلي | الفارق | فائض | عجز | |
| الدخل المالى للأسرة: | | | | | | |
| -١ | | | | | | |
| -٢ | | | | | | |
| -٣ | | | | | | |
| -٤ | | | | | | |
| إجمالى الدخل المالى | | | | | | |
| أبواب النفقات: | | | | | | |
| -١ | | | | | | |
| -٢ | | | | | | |
| -٣ | | | | | | |
| -٤ | | | | | | |
| -٥ | | | | | | |
| إجمالى النفقات | | | | | | |
| الفارق بين الدخل المالى والنفقات (عجز أو فائض مالى) | | | | | | |

- * الهدف من هذا الشكل المقترح التطوير والاستفادة من التجارب السابقة والتعامل مع التخطيط المنزلى للدخل بمرونة لاستيعاب أى مستجدات طارئة.
- * لابد من تكليف شخص بالمتابعة والتحليل ومراقبة الدخل والنفقات.



ترشييد النفقات؛

المرأة أحد أهم الأعضاء الفاعلين في الأسرة دورها توجيه وتنظيم دخل الأسرة والاعتدال في النفقة وفي الميزانية السابق إعدادها، إن تمكنت الزوجة من ترشييد النفقات ولجم لجام من في البيت إن كانوا مبذرين سارت بسفينة الزوجية نحو الأمان وتحقيق الأحلام على أرض الواقع، وإن لم تفعل سقطت السفينة في بئر الاستهلاك فغرقت ومن فيها.

◀ ضبط النفقات والاستهلاك لا يقتصر فقط على عملية الشراء ولكن يتعدى ذلك إلى حسن الاقتصاد والترشييد في النفقات الأخرى التي لا يراها الغالبية من الناس مثل الكهرباء والماء وحسن استخدام الأجهزة المنزلية وصيانتها عند تعطلها بدلاً من ركنها واقتناء غيرها، يحدث هذا مع الوفرة المادية.

◀ ماذا لديك من أجهزة كهربائية ومنزلية؟

■ تليفزيون (كم من المرات تم تركه ولا أحد يشاهده).

■ جهاز تكييف أو مراوح كهربائية (كم من المرات يعمل ولا أحد بجانبه).

■ لمبات مضاءة في غرف لا أحد بها.

■ جهاز حاسب آلي.

■ ما هي الأجهزة التي تم شرائها ولم يتم الاستفادة منها في المطبخ على سبيل المثال [فرن كهربائي، آلة قهوة كهربائية، آلة تسخين خبز...].

👉 مطلوب استخدام عقلاني للطاقة الكهربائية.

👉 مطلوب التخلص من العادات السيئة التي ينتج عنها تبذير للطاقة.

👉 مطلوب عند الشراء التعرف والتأكد من جودة وكفاءة وكمية استهلاك الجهاز من الطاقة الكهربائية.

◀ كيف سيتم ضبط مصروفات الأولاد اليومية في فترة المدارس أو غيرها لئتم تحميلهم المسؤولية بإدخال جزء منهم وتناول طعام المنزل بدلاً من شرائه من الخارج والاستفادة منه في شراء احتياجاتهم الخاصة من لعب وأدوات؟



◀ كيف سيتم الاستفادة من الأدوات المدرسية والملابس الخاصة بالدراسة من العام

السابق؟

◀ كيف سيتم ترشيد الكلام فى الهاتف؟

◀ كيف سيتم ترشيد استهلاك السلع الاستهلاكية والدائمة؟

◀ كيف سيتم التغلب على مرض الشراء والثقافة الاستهلاكية؟

◀ كيف سيتم التغلب على مرض الدعاية والإعلان والتأثير القوى على الإنسان

وإبهاره؟

◀ كيف سيتم التغلب على محاولة إشعارك أن ما لديك من سلع أصبح غير صالح أو

لم يعد موابكاً للتقدم والموضة ومحاولة التأثير النفسى والعاطفى وليس العقلانى؟

◀ كيف يكون الشخص واعى وحذر ويتعلم كيف ومتى يتسوق حتى لا يكون صيداً

سهلاً للباعة وفى السوق؟

◀ كيف ستتغلب على حب التباهى والتنافس والتميز عن الغير؟

◀ كيف ستستفيد من مواهبك فى مزيد من العمل حتى وإن كان عمل منزلى

المجتمعات تغيرت؟

◀ الكل يحاول أن يعيش .

◀ الكل يحاول أن يحت الكل على الاستهلاك والبحث عن الجديد .

◀ الكل يحاول أن يحصل على ما يزيد من راحته ورفاهيته .

◀ ولكن على حساب من؟

◀ على حساب الدخل المالى الخاص بك .

◀ على حساب أهدافك وخططك المستقبلية .

- ◀ الحل السهل أن تنقاد خلف كل مستهلك قريب أو صديق اشترى جديداً وتعيش على البركة وأن الله سيعوضك عما أنفقته وأن ما أنفقته كان في الحلال .
- ◀ الحل الصعب أن ترشد النفقات ولا تبذر .
- ◀ الحل الصعب أن تتغلب على نفسك وتستفيد كل الاستفادة مما تشتريه .
- ◀ الحل الصعب أن تربي نفسك وبيتك على الاقتصاد وتدبير المعيشة .
- ◀ الحل الصعب أن تبني بيتك على نظام الاقتصاد الإسلامي فلا ديون ولا قروض بل ضبط للأمور وادخار ما يمكن ادخاره .
- ◀ الحل الصعب أن تدبر بيتك برشد ورؤية ترى نتائجها مع أسرتك بعد زمن قصير .
- ◀ الحل الصعب أن تصبر وتحمل المسئولية وتكون قدوة .



الفصل الثالث

ملفات متفجرة

• قبل التفجير.

• مشكلات الأبناء عند التريية.

• خطبات مصاريف المدارس والمصاييف والمناسبات.

• أولادى فى مرحلة المراهقة.



ملفات متفجرة

قبل التفجير:

أبنائك هم نبات يديك أنت وزوجك وتفاعلهم وتفاعلكم معاً إنهم لن يكتسبوا سلوكهم من فراغ بل يكتسبونه مما يرونه منك ومما يحدث أمامهم فى المنزل وخارجه والغالب على سلوكهم ما تم اكتسابه بداية من المنزل .



والتربية فى اللغة:

مشتق من الفعل (رَبَّبَ) والاسم (الرب) ويطلق على : المالك والسيد المطاع والمصلح ، والتربية مأخوذة من المعنى الثالث وهو الإصلاح .

والتربية فى الاصطلاح : تنشئة وتكوين إنسان سليم ومتكامل من جميع نواحيه المختلفة من الناحية الصحية والعقلية والاعتقادية والإدارية .

ومعنى التربية يشبه عمل الفلاح الذى يقطع الشوك والأعشاب الضارة عن زرعه ليحسنه ويظل مستقيماً دون اعوجاج أو تلف وهذا مصداقاً لقوله عز وجل : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ ﴾ [التحریم : ٦] فتبعة المؤمن فى نفسه وفى أهله تبعة ثقيلة رهيبة فالنار هناك وهو متعرض لها وأهله وعليه أن يحول دون نفسه وأهله ودون هذه النار التى تنتظر هناك .

وقال «قتادة» : تأمرهم بطاعة الله وتنهاهم عن معصية الله وأن تقوم عليهم بأمر الله وتأمرهم به وتساعدهم عليه فإذا رأيت معصية زجرتهم عنها .



وقال سفيان الثوري عن علي رضي الله عنه : أدبواهم وعلموهم .

وقال الضحاك ومقاتل : حق المسلم أن يعلم أهله من قرابته وإمائه وعبيده ما فرض الله عليهم وما نهاهم عنه .

ويقول النبي ﷺ : « ما من عبد يسترعيه الله رعية فلم يُحطها بنصيحة إلا لم يجد رائحة الجنة » [رواه البخاري ومسلم] .

ويقول ﷺ : « لأن يؤدب الرجل ولده خير من أن يتصدق بصاع » [رواه الترمذي] .

ويقول أيضاً ﷺ : « ما نحل والد ولده أفضل من أدب حسن » [رواه الحاكم في المستدرك] .

ويقول ابن عمر -رضي الله عنهما- « أدب ابنك فإنك مسئول عنه ماذا أدبته؟ وما علمته؟ وهو مسئول عن برك وطواعيته لك » .

مشكلات الأبناء عند التربية:

لماذا تربي؟

📖 لأن الأبناء سبب دخول الجنة والنجاة من النار .

📖 لأنها عبادة عظيمة وممتعة في الحياة الدنيا .

📖 لأنها عمل بالأسباب المشروعة وأنت مطالب بذلك بل هو فرض عين على الوالدين .

📖 لأن الأمة تحتاج إلى شبابها .

📖 لأننا بحاجة إلى أبنائنا في الدنيا والآخرة .

📖 لأن الولد الصالح هو واحد ممن يبقى للإنسان بعد الموت .

📖 لأن الأبناء يحتاجون للتربية الصحيحة في بداية حياتهم .

📖 لأن أغلب المشكلات في مراحل العمر المتقدمة سببها التهاون في التربية في الصغر .



📖 لأن من حق الأبناء على الآباء أن يعيشوا حياة طيبة والتربية سبب في ذلك .

قبل أن تقول ابني مشكلة:

- 📖 تذكر أن كل طفل هو عالم قائم بذاته .
- 📖 إذا كنت ترغب في تربية أبنائك ينبغي أن تتغير أنت وتكون قدوة .
- 📖 يمكنك الاستفادة من تجارب الغير والمتخصصين في التربية مع الحذر من أن ما ينفع أحد قد لا ينفع آخر لأن الأبناء يختلفون .
- 📖 معرفة آفات التربية الخاطئة أولاً لكي لا تقع فيها .
- 📖 الصحة النفسية للزوجين والبيت السعيد له أثر في نفوس الأبناء .
- 📖 ما لديك من صفات إيجابية أو سلبية له أثر في نفوس الأبناء .
- 📖 هناك عوامل وراثية ينبغي مراعاتها عند تربية الأبناء .
- 📖 ينبغي مراعاة السنن الكونية فمعاناة سنين لا يمكن التخلص منها في أيام، كما أن مظاهر الأشياء تتغير فمظاهر الكرم تختلف ولكن معنى الكرم لا يتغير كما أن مظاهر بر الوالدين تتغير، ولكن معنى البر للوالدين لا يتغير ولن تستطيع أن تربي أبنائك كما قام والدك بتربيتك لكن الزمن يختلف فهم خلقوا لأزمة غير أزماننا .
- 📖 لابد من اتفاق الوالدين اتفاقاً تاماً على أسس التربية دون اختلاف .
- 📖 أولادك لن يكونوا نسخة بالكربون منك .

الدعاء الدعاء ، الدعاء سلاح المؤمنين حيث قال النبي الدعاء
سلاح المؤمن وعمد الدين ونور السموات والأرض
ابن حجر العسقلاني في «المطالب العلية».

- 📖 عليك فصل الفعل عن الفاعل ، أن توجه النقد إلى فعل الطفل لا إلى الطفل .
- 📖 عليك باحترام مشاعر الطفل فهو كيان مستقل له مشاعر تختلف عن مشاعرنا .



📖 جاهد نفسك لتسمع أبناءك أحسن وأجمل وأطيب الكلمات .

📖 اعترف بمعاناة أولادك عندما يشتكون إليك . .

📖 ينبغي أن تتقبل أولادك على ما هم عليه من جينات وراثية مستمدة من الوالدين .

📖 سبب أخطاء الأطفال يرجع في أصوله إلى ثلاثة أشياء :

١- إما : أنه لا يحمل فكرة صحيحة عن الشيء فيخطئ .

٢- أو : لا يستطيع أن يتقن العمل ولم يتدرب عليه فيخطئ .

٣- أو : أن يعتمد الخطأ ويكون من ذوى الطباع العنيدة لذلك يُصر على الخطأ .

📖 عش مع أبنائك بقلبك وتفكيرك ومشاعرك وتحمل أذاهم فتلك سمة جوهرية فى التربية .

📖 إذا ما واجهت مشكلة مع ابنك تأهب لحل المشكلة باتباع التالى :

١- اعلم جيداً أنك متورط فى المشكلة .

٢- كن واقعياً فى محاولة حلها .

٣- إن كانت المشكلة راجعة لسلوك ما بسببك حاول جاهداً أن تتغير .

هل أنت المشكلة؟

قبل أن تلقى باللوم على أولادك خاصة إذا كانوا صغاراً ولم يصلوا بعد إلى سن المراهقة يجب أن تعرف/ تعرفى هل أنت المشكلة، ربما يكون أحد الوالدين هو سبب المشكلة فى التربية، لذلك لدينا لك بضعة أسئلة اختر منها ما يتناسب معك والموقف الذى تمر به، لتعرف ردود أفعالك وتعرف أسلوبك التربوى ومن بعدها نحدد من المشكلة :

👉 ١- إذا طلبت من ابنك وأمرته أن يذهب للنوم ولم يطعك فأنتك :

أ- تقوم بضربه .

ب- تعقد معه اتفاقاً بأنك ستتركه مستيقظاً لمدة زمنية ولتكن ساعة أخرى على ألا يحدث فوضى أو جلبة حتى يأتى موعد النوم .

ج- تكرر ما قلته مسبقاً وتهدهد به بقلق التليفزيون .

د- تقول له : حان موعد النوم وإن لم تنم ستشعر بالتعب غداً . وتكرر هذا الكلام حتى يستجيب الابن .

٢- إذا اكتشفت أن ابنك يكذب فأنت:

أ- تعاقبه .

ب- تطمئنه بأنه لن يقع فى أية مشكلة إذا أخبرك بالحقيقة وتجعله يدرك أنك ترغب فى أن يكون صادقاً معك فى المرة القادمة .

ج- تقول له : «أنا أعلم أنك تكذب» ثم تستبعده عنك بعض الوقت حتى يتعلم درساً من خطئه .

٣- إذا سكب أحد الأطباق المملوءة بالطعام أو الشراب فأنت:

أ- تصرخ فى وجهه لإهماله وتأمره أن ينظف الفوضى التى تسبب فيها .

ب- تقول له : لا مشكلة وتقوم بتنظيف الفوضى التى تسبب فيها بنفسك .

ج- تقول له : لا تقلق كلنا يخطئ، ولكنك فى نفس الوقت تنتظر منه أن يقوم بمساعدتك فى التنظيف .

د- تصرخ فيه قائلاً: ماذا فعلت؟ هل جنتت؟ ثم تشعر بالذنب بعد ذلك لأنك فقدت أعصابك .

٤- إذا تكلم معك بأسلوب غير مهذب فأنت:

أ- تحبسه فى غرفته أو فى مكان مستقل عن الأرض .

ب- تستبعده بمفرده فى مكان لبعض الوقت وتحذره من أن عقابك سيكون أشد فى المرة القادمة .

ج- تقول له : لا أحب أن تتكلم معى بوقاحة من فضلك انتق ألفاظك .

د- تصرخ فيه قائلاً: إياك أن تتحدث إلى بهذه اللهجة ثانية .



٥- إذا أساء التصرف في أحد الإمكانات العامة (حديقة، مطعم...) فأنت:

- أ- تصفحه وتحذره بأنه إذا لم يتصرف بشكل لائق ستزيد العقوبة.
- ب- تعده قائلاً: بأنك سوف تشتري ما يشتهي من الحلوى إذا أحسن التصرف.
- ج- أعطى له شيئاً محبباً إلى قلبه أعدده خصيصاً استعداداً لموقف مثل هذا.
- د- اصططحبه إلى مكان جانبي هادئ بعيداً عن أعين الناس المحيطين وقم بتعنيفه وتأنيبه. فلا بد أن يكون العقاب فوري حتى يتعلم الطفل بشكل أفضل.

٦- إذا استيقظ الطفل الصغير الذي لم يدخل المدرسة بعد ليلاً وجاء إلى

غرفتك لينام بجانبك فأنت:

- أ- تعنفه حتى يذهب إلى فراشه فقد كبر ولم يعد رضيعاً، هكذا تقول له.
- ب- تسمح له بالنوم معك في الفراش.
- ج- أحمله إلى فراشه وأقول له «حان وقت نومك في فراشك».
- د- أطلب منه أن يعود إلى فراشه فإن لم يستجب اعتقدت أنه ربما لم يسمع لكونه نصف نائم وأبحث عن مكان بجانبه لأنام.

٧- عند تناول الطعام، هل تعتقد أنه:

- أ- يجب أن يتناول كل فرد (بما فيهم الأطفال) كل ما في طبقه.
- ب- يجب أن يتناول الطفل وجبة متزنة غذائياً.
- ج- ينبغي أن يأكل الطفل ما يريد فالجسم ربما يقبل أشياء ويرفض أخرى، المهم أن يجلس مع الأسرة على مائدة واحدة.
- د- لا يزال من الواجبات المفروضة عليك أن تطعم أطفالك بيديك وإلا فإنهم لن يتناولوا ما فيه الكفاية.



٨- عندما مرض طفلك وذهبت به إلى الطبيب فأنت:

- أ- تحذره من عدم إجراء أية تصرفات غير لائقة وإلا ستعاقبه بشدة.
- ب- تساومه إن أحسن التصرف ستذهب به إلى مكان يفضله أو تحضر له طعاماً يحبه.
- ج- ستفهم وضعه وأنه خائف من الطبيب وأنتك تسانده وتساعدته على اجتياز ذلك الأمر.
- د- تتكلم معه بنبرة صوت حادة ولهجة حازمة فمن الأفضل له أن يدخل للطبيب ويأخذ الدواء ثم تتكلم معه بهدوء ونبرة صوت قائلاً: لو سمحت تصرف بشكل لائق.

٩- إذا أصر طفلك على اللعب بها تفك المحمول رغم تكرار تحذيرك له بالآلة

يفعل ذلك فأنت:

- أ- تضربه على يده قائلاً: لا تلمس هذا مجدداً.
- ب- هذا السؤال غير منطقي فأنا عادة لا أترك هاتفى وأغراضى فى مكان يسمح للأولاد أن يصلوا إليه.
- ج- أقول له لا تلمس الهاتف ثم أصرف انتباهه إلى شىء آخر.
- د- أشتري له هاتف محمول لعبة وأتمنى فى نفسى أن تصرفه عن اللعب فى هاتفى.

١٠- رفضت حضور أصدقاء طفلك ليلعبوا معى فى المنزل وعندما سألتك عن

السبب فأنت تقول له:

- أ- لأننى قلت لا، الكلمة تقال مرة واحدة، لا.



ب- ليس لدى سبب محدد .

ج- لا يمكن حضور أحد اليوم ولكن لما لا تقوم بإحضاره غداً .

د- موافق أحضر أصدقائك ولكن لا تحدث جلبة أو فوضى .

👉 ١١- لدى فلسفة في مسألة التدريب على استخدام الحمام بمفرده هي:

أ- يجب أن يتدرب الطفل على استخدام الحمام بمجرد بلوغه سن الثانية والنصف .

ب- يجب أن يتدرب الطفل كلما رغب في دخول الحمام طالما لم يتعد سن الثالثة .

ج- يرتبط هذا الأمر بالطفل نفسه ومدى إنجازه ويمكن ضربه ضرب خفيف لا يؤذيه .

د- لا أعرف ، فليس لدى فلسفة معينة في هذا الأمر .

👉 ١٢- إذا شاجر أطفالك فإليك:

أ- تحذروهم وتطلب منهم الهدوء .

ب- تجلس معهم وتطلب منهم بهدوء أن يحسنوا علاقتهم ببعضهم .

ج- ترسل كلاً منهم إلى مكان منفصل للجلوس بمفرده بعضاً من الوقت .

د- أتركهم ليتوصلوا إلى حل مشكلاتهم بأنفسهم فإن لم يجدى هذا الأمر أفقد أعصابي .

👉 ١٣- كنت خارج البيت ودخلت أحد المحال لشراء شيء ما، ووجدت

طفلك ألعباً ممكن أن يشتري منها لعبة فإليك:

أ- تعنفه لطلبه ذلك .



ب- تشتري له اللعبة لأن رؤيته سعيداً يسعدك أنت أيضاً .

ج- ليس لدى فكرة عن قرارك في هذه اللحظة ، ولكن إن رفضت الشراء فلن ترجع في قرارك .

د- قد يختلف قرارى حسب حالتك المزاجية والمادية ، قد تشتري وقد ترفض .

👉 ١٤- إذا امتنع طفلك عن الإصغاء إليك فأنت :

أ- توبخه بقسوة .

ب- تكرر كلامك عدة مرات وعادة ما ينتهى الأمر بك إلى الصراخ بصوت عال .

ج- تظل بجانبه وتقف على رأسه حتى تتأكد أنه سينفذ ما طلبته منه .

د- تقول له : أنا طلبت منك أن تفعل كذا والآن عليك أن تفعله .

👉 ١٥- إذا كنت لا تطيق أحد أصدقاء طفلك فأنت :

أ- لا تسمح له باللعب معه .

ب- تساعد على تدمير هذه الصداقة بصورة غير مباشرة .

ج- تحاول أن تحب الأشياء التى تعجب طفلك فى هذا الصديق .

د- تخبر طفلك بأنك تريد منه التوقف عن اللعب مع هذا الصديق ولكن تترك له حرية اتخاذ القرار .

👉 ١٦- كنت مع أطفالك فى طريقكم لأحد المتنزهات وشاىج الأطفال معاً ،

فأنت :

أ- تغير الاتجاه وتعود للبيت ثانية عقاباً لهم على تشاىجهم .

ب- تطلب منهم عدة مرات التوقف عن الشجار .



ج- تصرف انتباههم بأن تشاركهم فى شىء أو لعبة جماعية .

د- تصرخ فيهم وتحذرهم بأنك ستعاقبهم بالعودة إلى البيت إذا لم يتوقفوا عن الشجار .

👉 ١٧- بكم طفلك بدون أسباب ظاهرة أمامك ، فإليك :

أ- تتركه يبكى دقائق حتى لا يفسده التدليل .

ب- تحمله على الفور حتى تنمو الثقة بداخله .

ج- تحاول أن تفهم سبب بكائه .

د- أحياناً قد تحمله وأحياناً قد تتركه فهذا يعتمد على الحالة المزاجية لك وعلى مدى نشاطك بشىء آخر .

👉 ١٨- عند أخذ أو إعطاء الطفل الدواء وامتنع عن أخذة فإليك :

أ- تمسكه بإحكام وتجبره على تناول الدواء .

ب- تحاول إيجاد وسيلة لإقناعه فى أنه يجب عليه تناوله ولا مانع لديك من إعطائه مكافأة ما ولو على سبيل الرشوة لو تناول الدواء .

ج- تحاول إيجاد طرق لتحسين طعم الدواء ولكن ستصبر على أن يتناوله .

د- تتوقف عن إعطائه الدواء بمجرد أن تتحسن حالته فأنت لا تتحمل هذا العذاب وأنت تدرك خطأ هذا الأمر .

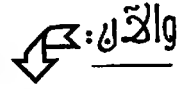
👉 ١٩- إذا ما حدث لطفلك نوبة من حدة المزاج فإليك :

أ- تهدئ من روعه .

ب- تعانقه وتوضح له أسباب ما هو فيه .

ج- تصمت حتى تمر الحالة بسلام .

د- تتجاهل الأمر ولكن أحياناً تعزله فى مكان بعيد حتى يهدأ .



اعط كل إجابة:

أ- درجة واحدة.

ب- درجتان.

ج- ثلاث درجات.

د- أربع درجات.

ثم اجمع إجمالى النقاط فإن كنت حصلت على:

أقل من ٢٠ درجة:

فأنت شخص متسلط تربويا تضع حدوداً واضحة وحازمة وغير قابلة للنقاش ، أطفالك يتصرفون بشكل لائق أمامك ولكن من خلفك قد يتصرفون تصرفات طائشة لافتقارهم الانضباط الداخلى وسوف يظهر تمرد وعصيان فى مرحلة المراهقة .

من ٢١ - ٤٠ درجة:

فأنت شخص متساهل تربويا، تعطى طفلك الحنان والرعاية والاحترام وهو يشعر بهذا ولكن قد يجعل هذا طفلك مدللاً ولحواً وعنيداً وصعب المراس وقد تشعر بخيبة الأمل عندما يكبر قليلاً .

من ٤١ - ٦٠ درجة:

فأنت شخص عاقل تربوياً، تقدر احتياج الأطفال للحنان والحزم وسوف ينشأ أطفالك وهم يشعرون بالرعاية والأمان، والشخص العاقل يعرف أنه صعب أن يكون حازماً مع طفل ومع ذلك يفعل ذلك لمصلحته ويحاول أن يتفهم وجهة نظره ولكن لا يؤثر ذلك فى قراره وقد يعتذر إلى طفله إن أخطأ ويتقبل طفله وعيوبه وأخطائه كما هى ولكن يحاول أن يعطيه دروساً مفيدة فى حياته، أنت على الطريق الصحيح لصحة طفلك النفسية والعقلية، سنواجه أقل قدر ممكن من المشكلات مستقبلاً.



أكثر من ٦٠ درجة:

فأنت شخص متأرجح تربوياً، طريقة حل أو الاستجابة للمشكلات تتم مصادفة وحسب حالتك المزاجية أو الضغط النفسى فى تلك اللحظة ويحدث هذا حالة من التشوش لدى الطفل نتيجة التناقض وعدم التنبؤ بتصرفاتك .

فأحياناً تسامح على خطأ وأخرى تعاقب وبشدة .

والنتائج تأرجح شخصية الطفل فتارة لديه عيوب التسلط وأحياناً عيوب التساهل استعداد لتجنى ثمار تأرجحك بمزيد من التأرجح فلن نبدأ بما قد يحدث لطفلك عندما يدخل فى مرحلة المراهقة والشباب وحتى عند العمل والزواج .

لدينا الآن مشكلة:

◀ - (لنى) خاضب بحمرة (وأنا كزلى):

ما معنى الغضب بحدة؟

يعنى أن يضرب الأرض بقدميه، يلقي باللعب فى أى اتجاه، يضرب إخوته، . . .

بداية:

هل هذا طبع أصيل فيه منذ الصغر وأنت لم تلاحظه أم هو جديد عليه بسبب موقف يمر به، إن كان طبع قديم ولم تعالجه فى حينه فالأمر صعب ويتطلب منك صبراً وإن كان موقف أو مواقف مر بها فابدأ به:

■ دعه ينفس عن غضبه بدلاً من كبته ولكن بصورة بسيطة من خلال تقطيب الجبين أو رسم عشى أو ضرب الأرض ولكن علمه أن الاعتداء الجسدى على الغير بالضرب أو الوقاحة أو إلقاء اللعب . . . كلها أشياء مرفوضة .



- بمجرد أن يهدأ كلمه عن ما يضايقه، إن لم يتكلم عن الأسباب، تكلم أنت فقد لا يجيد التعبير، كن هادئاً حتى وإن حاول أن يصب غضبه عليك .
- ما تعطيه له توجيهات وليس أوامر أو تعنيف مثل الخوف والقلق من الإصابة بجرح .
- علمه أن يتحمل مسئولية أفعاله إن كان هو سبب الغضب .
- التعنيف هنا سوف يُنشئ لديه مزيداً من الإحباط والعدوانية كما أن كبت مشاعر الغضب لديه بالكامل سوف تجعله يتعرض لنوبات عارمة من الغضب مستقبلاً لا تستطيع التحكم فيها، وأيضاً المبالغة في رد فعلك ستجعل الطفل يعتقد أن الغضب هو الوسيلة المناسبة للاستجابة لمشكلاته .
- لا تحيز لأي طرف من أطراف المشكلة حتى لا تكون رابع أو خاسر مع طرف منهم .
- لا تحاول أن تخفف شعوره بالإحباط في حينها عن طريق إقناعه بخطأ ما يفعله فهذا لن يجدي .



- هل أنت غضوب وتعرض لنوبات غضب عارمة تؤثر على من في البيت وأنت القدوة وبالتأكيد يقلدونك ويقتفون أثرك .
- الغضب شيء طبيعي وعادة ما يكون صحيحاً ولكن وفق معايير معينة لأنه عاطفة بشرية وإذا وصل الإنسان إلى نقطة عدم التحكم يصبح مدمراً ويؤدي إلى العديد من المشكلات خاصة في العمل وعلى نطاق الأسرة .
- ويمكن تعريف الغضب بأنه : «إحساس أو عاطفة شعورية تختلف حدتها من الاستشارة الخفيفة انتهاء إلى الثورة الحادة» .



وتختلف درجات الناس في قوة الغضب :



الأولى:

التفريط:



ويكون ذلك بفقد قوة الغضب بالكلية أو يضعفها .



الثانية:

الإفراط:



ويكون بغلبة هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين ولا تبقى للمرء معها بصيرة ونظر ولا فكرة ولا اختيار .



الثالثة:

الاعتدال:



وهو المحمود وذلك بأن يتتظر إشارة العقل والدين .

وقد يكون من أسباب الغضب : الإرهاق ، الجوع ، الألم ، الفشل في ممارسة الجنس ، المرض الاعتماد على عقاقير بعينها (إساءة استعمال العقاقير) ، التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية للنساء ، الوصول إلى سن انقطاع الطمث ، الاضطرابات النفسية ، عوامل جينية .

الذي نجهول:



- إنه يختبئ خلفى عندما يزورنا ضيوف لا يالفهم .
- إنه يبعد وجهه تمامًا عن أى شخص لا يعرفه جيدًا .
- لا أستطيع اصطحابه معى لأى حفلة حتى ولو كانت فى مدرسته .



❑ قد يعتاد على شخص ما ويألفه تماماً ولو حدث وأن ابتعد عنه لفترة ونسى ملامحه أو صفاته يعامله كما لو كان غريباً عنه تماماً .

يرى خبراء النفس أن حوالى ١٠ : ١٥ ٪ من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية بينما الباقون يصبحون خجولين إما لأنهم بدون مهارات اجتماعية أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين لهم أو الخوف من السخرية .
الأول: نتيجة سمة شخصية قد تستمر مع الطفل طوال سنوات حياته .

الثاني: ربما نتيجة رد فعل عام لموقف غير مألوف .

لذا حتى لا يتحول الخجل إلى مرض ومعه يصاحبه حتى يكبر .

❑ شجعه ولا تحبطه ، التشجيع هنا لا يعنى دفعه دفعاً نحو المجتمع فكلما دفعته سيكون رفضه أشد ، بل احترم خجله وتحدث معه عن مشاعره وطمأنه أنك بجانبه واحك له مواقف مشابهة من خبرتك السابقة ثم ساعده على الانخراط فى المجتمع خطوة خطوة مثل الذهاب إلى التجمعات الاجتماعية مبكراً حتى يعتاد المكان ومن فى المكان ويتأقلم معهم فإذا ما عاد إليك بعد فترة وجيزة امنحه الأمان .

❑ تذكر أن الخجل هنا سمة من سمات شخصية الطفل ونمط سلوكى وليس ضعفاً كما لا نفرط فى حمايته أو التساهل معه فالأطفال يمكنهم بعد قليل من الوقت أن يتغلبوا على مشكلاتهم بالتحدى .

❑ شجعه على تكوين صداقات متعددة مثل استضافة عدد من زملاء المدرسة ، جيران جدد ، زملاء فى لعبة من ألعاب النادى .

❑ لا تردد أمامه (وحتى لا من خلفه وهو لا يسمع) ابنى خجول حتى لا يترسخ فى ذهنه (وفى ذهنك) سلباً أنه خجول ، أنت هنا صفتته ، عند تصنيف الطفل سوف يلتزم الجميع بهذا التصنيف وسوف يتخذ سبباً وراء خجله عندما يكبر وكذريعة حتى لا يندمج فى المجتمع .

❑ فرق بين رغبة الفرد فى أن تكون له خصوصية وأن يحبذ الجلوس فى البيت وبين الخجل ، فى الأولى يجب أن تحترم رغبته وفى الثانية يجب القضاء عليها حتى لا يصاب بمرض الخجل عندما يكبر ، ويفقد الثقة فى نفسه .



التي نافه وعبرج (التخصية) وكنزك زوجي / زوجتي):



ما هي علامات أن ابنك عديم الشخصية؟

ما هي المظاهر التي تدل على ما قلته؟

ما هي التفاهة وما هي الشخصية؟

ما هو سن ابنك حتى تقول عنه هذا؟

قد تجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة السابقة إلا أن ابنك، حتى ولو أصبح في الجامعة أنت هنا تقارن بين حياتك وما عانيته في الصغر وتحمل المسؤولية مبكراً وبين رغد الحياة المتوفرة لهذا الولد. أليس كذلك؟

تقارن بين عملك في أجازة الصيف لتحمل جزءاً من مصاريف الدراسة وبين كل ما توفره له؟

المقارنة هنا إن كانت صحيحة، مقارنة ظالمة ولكن:

كلمة الشخصية كلمة حديثة الاستعمال غير موجودة في أمهات الكتب العربية فإن وجدت في بعض الحديث منها فهي تعني: صفات تميز الشخص عن غيره.
أو: ما يظهر عليه الشخص في الوظائف المختلفة التي يقوم بها على مسرح الحياة (طفل، طالب، زوج، زوجة، أم، أب،)

والعوامل المؤثرة فيها:

عوامل جسمية مثل: الطول: العرض، ضخامة الجسم.

عوامل نفسية مثل: القدرات العقلية (كالقدرة اللغوية والحسابية والفنية والعملية والتصور والتخيل) والقدرات الانفعالية (كالعواطف والميول والاتجاهات والعوامل البيئية) كالعوامل الاقتصادية والتعليم والخبرات والمهارات



الاجتماعية . . . ويخرج من كل هذا تصرفات معبرة عن شخصيات متعددة
فنجد:

/// الشخصية الطبيعية: وهى التى يجمع صاحبها فى نفسه معدلاً متوازناً من الصفات
الإنسانية التى يقبلها المجتمع .

/// الشخصية الانطوائية: وهى التى تميل إلى تحاشى الاتصال بالمجتمع .

/// الشخصية الانسحابية: وهى التى تنسحب من المشاركة فى المواقف الاجتماعية .

/// الشخصية المتقلبة: وصاحبها متقلب المزاج فى الشعور والعاطفة ولا يستقر على
صورة ثابتة .

/// الشخصية القلقة: وصاحبها يشعر بعدم ارتياح ويتوقع الخطر من مصدر غير
واضح .

/// الشخصية السلطوية: وتسم بالعناد فى رأى والاهتمام بالتفاصيل ولديه قدر من
السلط الفكرى والعمل الإلزامى .

/// الشخصية الشكاكة: وهى التى تسعى إلى التحرى وعدم تقبل أفكار الآخرين
والتشكيك فى كل ما يدور حوله .

/// الشخصية الانفعالية: وهى سريعة التأثر والانفعال الظاهرى مما يؤدى إلى زيادة
الحركة أو العنف الكلامى أو الفعلى .

/// الشخصية العاطفية: وتتعامل مع الحياة بالعاطفة أكثر من العقل صاحبها شديد
الحساسية مرهف الحس .

/// الشخصية النكدية: وتتعامل مع الحياة بالحزن والهم والجزع الدائم وإن لم تجد ما
يحزنها تخلق المواقف المحزنة التى تثير الإحساس بالنكد .

/// الشخصية البجوحة: وهى التى تعيش مع الأمل تتجاوز الحاضر وتحلم بمستقبل
مثالى مرح .



ابنك من أى نوع من الشخصيات السابقة؟

/// أما قوة الشخصية: فالبعض يعتبرها القدرة على السيطرة على الآخرين أو الوصول إلى مكانة اجتماعية متميزة وسط أقرانه أو التصرف بنجاح فى المواقف المختلفة .

التعريف العلمى الصحيح للشخصية القوية : هى الشخصية التى تستمر فى النمو والتطور فصاحب العقلية المتحجرة (حتى إن كان كبيراً) ضعيف الشخصية ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكاناته ضعيف الشخصية ومن لا يعدل من سلوكياته ويقنع عن أخطائه يكون أيضاً ضعيف الشخصية .

قوة الشخصية تعنى أيضاً القدرة على الاختيار السليم والتمييز بين الخير والشر وبين الصواب والخطأ وإدراك الواقع والحاضر وتوقع المستقبل .

فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكى يكون الفرد (طفل وكبير) صاحب شخصية قوية وثمره فى نفس الوقت .

البنى فوضى (وكذلك زوجي / زوجتي):

كل يوم مشكلة وشجار بسبب فوضى ابني فى غرفته وكتبه وملابسه ولعبه وشنطة مدرسته حتى كبر ودخل الجامعة .

كل يوم ضجر وضغط عصبي وحالة نفسية سيئة بسبب مثل هذه الأمور .

إما أن أوبخه كل يوم أو أقهر بنفسي وأقوم بترتيب ما سببه من فوضى وأسكت .

سؤال: هل الأمر سهل على ابنك (لو كان فى مرحلة صغيرة أقل من عشر سنوات) أم صعب عليه بمعنى هل يستطيع بالفعل تخزين أغراضه بسهولة وأن يرتب غرفته بيسر .

[لا يمكن الحكم على فوضوية الطفل قبل عشر سنوات ولكن يمكن تعويده قبلها

بالتأكيد]



قد تكون الغرفة بمكوناتها، ومخارجها صعبة على الطفل فإن كان كذلك فليس الخطأ خطؤه.

سؤال:

- هل كل طفل مثل الآخر، بالتأكيد لا.
- الطفل في وضع المقارنة يعتبر مخطئ في كل الأحوال.
- أنت تقارن طفلك بأخيه الأكبر أو الأصغر.
- أنت تقارن طفلك بأطفال الأقارب والجيران.
- هذا خطأ شائع، شخصية الطفل المبدع الذي يعمل أكثر من غيره ويقوم بأكثر من نشاط وأمر في وقت واحد لا يفكر في الترتيب.
- شخصية الطفل الذي يحب اقتناء الأشياء القديمة لا يفكر في الترتيب قدر تفكيره في الحفاظ على الممتلكات الغالية والنفيسة (وهي في رأيك نفايات).

لذا حدد ما هي صفات طفلك وابدأ معه:

- ماذا تريد منه بالضبط بدلاً من... نظف غرفتك، قل له: من فضلك التقط ملابسك من على الأرض.
- لا تعط له أوامر منتظراً أن ينفذها عندها ستشعر بالإحباط لو لم ينفذ.
- كن صبوراً تماماً فالتخلص من العادات السيئة يأخذ وقتاً، ركز على تغيير شيء واحد كل مرة وابدأ بأكثر الأشياء إزعاجاً لك ثم انتقل إلى شيء آخر بمجرد أن يصبح طفلك أكثر اعتماداً على نفسه في هذا المجال.
- مر كل فترة وجيزة لتأكد من أنه يقوم بما طلبت، قدم له العون والتوجيه ولا تكن كضابط الشرطة الذي ينتظر من المجرم أن يُخطئ ثم يقبض عليه ويعاقبه.



✎ لا تفرط في كرمك مع طفلك إن لم يسمع كلامك .

✎ كن قدوة فيما تطلبه من طفلك .

✎ لا تدخل في شجار بسبب الفوضى لأنه سيعتمد إحداث الفوضى لينتصر عليك .

===== والزوج أو الزوجة الفوضوية:

معنى الفوضى:

قال ابن فارس في معجمه (فوضى) الذى هو الأصل الثلاثى أصل صحيح يدل على اتكال فى الأمر على الآخر ورده إليه أى وكل الأمر إلى غيره ورده إليه ليسد عنه وقوم فوضى أى متساوون لا رئيس لهم .

إذن معنى الفوضى:

- ◆ الاتكال لا الاعتماد .
- ◆ الاختلاط لا الوضوح .
- ◆ الاستواء أى ليس عند الفوضى مهم وأهم ولا جد ولا هزل .
- ◆ التبعض وعدم الترتيب .
- ◆ العشوائية والارتجالية .

ومن صور الفوضى ونماذجها

- ◆ فوضى الحاجيات : كتب ، ملابس ، أدوات .
- ◆ فوضى التأجيل والتسويق للواجبات والمواعيد .
- ◆ فوضى الرؤية والأهداف حيث كثرة التثقل .
- ◆ فوضى عدم الاستفادة من الفراغ .



- ◆ فوضى التعامل مع الأبناء : مرة متابعة لصيقة ومرة تفريط وعدم سؤال .
- ◆ نسائية : فى السهر ليلا والنوم نهاراً ، سوء تنظيم وترتيب البيت ، زيارات فارغة ومهمات تافهة ، صراخ دائم وسخط عند حل أية مشكلة ، الهاتف وأحاديثه .

لماذا هذا الشخص فى هذه الفوضى؟

هل:

- ◆ ضعف التربية كما قال الشاعر :
وينشأ ناشئ الفتيان فينا على ما كان عوده أبوه
فيتنجن عنها عدم الحزم والجدية فى كل شئ وهو صغير ثم يشب الصبى على عدم وضوح الأهداف والغايات .
- ◆ البيئة الفوضوية من أسرة وأصدقاء ومجتمع كما قال الشاعر :
لا تصحب الكسلان فى حالاته كم صالح بفساد آخر يفسد
عدوى البليد إلى الجريء سريعة كالجمر يوضع فى الرماد فيخمد
- ◆ المشكلات والهموم كما قال النبى : «من كانت الدنيا همه فرق الله عليه أمره وجعل فقره بين عينيه ولم يأت من الدنيا إلا ما كتب له ومن كانت الآخرة نيته جمع الله له أمره وجعل غناه فى قلبه وأتته الدنيا وهى راغمة» [رواه ابن ماجه وصححه الألبانى].
- فتجده يلهث هنا وهناك دون ترتيب للحاجات
- ◆ المشكلات الأسرية والمناكفات والمشاكسات الدائمة والأزمات المالية فيحدث تشتت الذهن وكثرة التردد والضعف الذى يجعل هناك قدراً كبيراً من الفوضى كما قال الشاعر :
- والهم يخترم الجسم نحافة ويشيب ناصية الصبى ويهرم

◆ قلة الصبر وقصر النفس فلا صبر على مستلزمات الوقت الأخذ بالأسباب والتعجل فلا تريت .

◆ ضعف الإرادة وحب الراحة ، لماذا يرهق نفسه ، لماذا يسلك الطريق الصعب ، الحياة حلوة ويجب الاستمتاع بها ، طالما هناك آخرون فليتحملوا هم ولنستريح نحن يقول الشيخ محمد الغزالي في كتابه «جدد حياتك» : [إن الرجل الضعيف قد يفزعه المصائب ويشتت أفكاره وبدلاً من أن يختصر متاعبه بمجابهة الواقع والاستعداد لقبوله يسترسل مع الأحزان التي تضاعف كآبته ولا تغير شيئاً ، ومن ظواهر قوة الإرادة الجدة في الأمور والأخذ فيها بالحزم والنظام في الأعمال والبعد عن الفوضى أما ضعيف الإرادة فإنه يتخاذل أمام ميل نفسه إلى الكسل ولا يمكن للذي يحب الراحة أن يكون صاحب مهمة وصاحب إنجاز .

إذا عرفنا السبب نبدأ في علاجه

◆ إن كان السبب في التربية والمجتمع كان العلاج صعب ولكن الصبر في التعويد على عادات جديدة والعلاج بالحلب يسير الكثير من العسير .

◆ إن كان في هموم الدنيا أعلمناه سر القناعة والرضا بما قدره الله لنا .

◆ إن كان في المشكلات الأسرية فليكن البيت هادئ سعيد حتى نصل لأهدافنا الأعلى من هدف حل الفوضى .

◆ إن كان في ضعف الإرادة نعد إلى كيفية تقوية الإرادة ورفع الهمة وهكذا .

وليكن معنا أسس نسير عليها في الحديث منها :

◆ الخالق سبحانه وتعالى خلق الكون في نظام دقيق مذهب حيث يقول : ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ قَدْرَهُ تَقْدِيرًا ﴾ [الفرقان : ٢] والذي يعيش في فوضى يخالف ناموساً طبيعياً مما

خلق الله عليه وبالتالي يتحول إلى الفشل والضياع فلماذا تخالف سنه الله عز وجل ؟

◆ لا تدع شيئاً في حياتك دون ترتيب : الوقت ، الأمور الشخصية ، العمل ، كل شيء وعلى أن تحتسب ذلك عند الله عز وجل وأنت تطبق سنه كونية من سنن الله تعالى .

◆ تخلص من كل ما يدعو إلى الفوضى : المهمات التافهة ، أصدقاء فاسدون فوضويون ، السهر ليلاً دون عائد أو عذر ، عدم ترتيب ، زيارات وصلات تافهة .



◆ اصمد حتى تودع الفوضى .

لا تحسب المجد تماً أنت أكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر

﴿لنبي يتكلم بالفاظ بزيه وروووفه﴾

بداية علينا أن نفصل بين الردود الوقحة والألفاظ البذيئة .

هل هناك أحد الوالدين يتكلم بهذه اللغة؟ إن كان لا إذا الأمر تربوي وليس تقليد من أحد الوالدين .

١- الردود الوقحة:

تظن كثير من الأمهات أن سن الطفل غير مرتبط بهذه الردود إلا عندما يصل إلى سن المراهقة أي عندما يكون مراهق تنتظر منه أن يرد بوقاحة .

هذه الردود غالباً ما تكون مسموعة في المدرسة، الشارع، التلفزيون، بعض الأقارب الكبار عنه في السن ويلجأ الطفل إلى هذه الردود في سن مبكرة نتيجة الشعور بالغضب أو الإحباط من موقف ضاغط خاصة من الأم عند إجبار على الطعام أو المذاكرة . . . كما قد يحدث أيضاً نتيجة لكثرة استماع الكبار عن تغيير حياة المجتمع وضرورة استخدام القوة للوصول إلى ما تريد أو أن تحصل على حقوقك، لذا يجب مراقبة كل هذه الأمور وإن حدث وسمعت طفلك من الممكن التعليق عليها ببساطة بأن هذا سلوك مرفوض ولا يصلح للمسلم أن يفعل هذا .

◆ للهولة الأولى ولرد فعل أولى من الممكن أن يكون العقاب السريع هو الحل ولكن حل مؤقت إذا استتضر إلى إعلان فشلك إذا زادت الردود عن الحد ولم تصل العقوبة إلى علاج لذا لا بد من الصراحة والوضوح في كل التصرفات مع الغير من جانب الطفل .

◆ لا بد أن يعرف معنى الرد القبيح الذي تكلم به فكثير من الأطفال لا يدركون معنى الكلام الذي يرددون وعندما يعرفون فحواه يتوقفون فوراً عن ترديده .



◆ الأطفال يتعلمون بصورة أفضل بالحب والاحترام وطريقة اختيار الكلمات وأن يكون المربي أم أو أب قدوة له في هذا الشأن .

◆ لا تأخذ الردود على محمل شخصي فأحياناً كثيرة نتفوه بكلمات نتيجة تأثير عوامل خارجية ونحن لا نقصدها، وهذا ينطبق بالتبعية على أطفالنا، فلا تحول الرد الوقح إلى معركة وتشابك تنتصر فيه لأنك الأقوى ولكن تخسر مشاعر الطفل، وسيكون رأيك إن سألتك عن نفسك : أنت سريع الضرب، أنت سريع الصراخ، أنت لا تحتمل أخطائي وأنت كبير فكيف بى أنا الصغير . . . عندها ستشعر بصدمة .

◆ لا تكن ردود أفعالك أكبر من أفعاله بالنسبة له ، هو لم يتكلم إلا كلمة (هذا من وجهة نظره) فكيف يكون العقاب شديد كهذا العقاب (ضرب، سب، لعن، حرمان من . . .) ولكن اجعلها مناسبة وأيضاً لطيفة وشجعه على حوار معك فقد تجد شيئاً يضايقه وأنت تضغط عليه، عندها ستجد أنك المخطئ وأن الطفل على صواب فى رد الفعل .

٢- الألفاظ البذيئة:

يجب أن يعلم الطفل نتيجة الكلمات ببساطة . «هذه كلمة سيئة جداً، هذه كلمة لا تقال من طفل مؤدب يصلى فى المسجد، هذه كلمة لا يقولها إلا الذين لا يرغبون فى دخول الجنة . . » .

يجب أن يعلم أنك مستاء جداً من كلامه هذا وأنت ستكون أكثر حزناً إن ردها مرة أخرى .

ثم: إن كان يقولها كتجربة سمعها ستتهى التجربة سريعاً .

وإن كان يقولها كرد فعل غاضب أو مستاء مثلاً ساعده على شرح وجهة نظره، وما هى الأمور التى تضايقه، وابتحاً معاً عن حلول للمشكلة التى تواجهه .

إن كان الأمر يستحق الغضب والاستشارة قدر له الموقف وأعلمه بذلك، ولكن أعلمه أيضاً أنك لا تحب أن يستخدم هذه الألفاظ مرة أخرى فهذا ليس سلوك المسلم .



ويقول الشاعر:

أحب مكارم الأخلاق جَهْدِي وأكره أن أعيب وأن أعبا
وأعرض عن سباب الناس جَهْدِي وشر الناس من بحث السبابا

﴿لنبي مخبور﴾ (وكذلك: زوجني مريضة بالغيرة):

الغيرة:

مشاعر طبيعية موجودة لدى الإنسان كالحب

هي ليست الرغبة في الحصول على شيء يملكه الشخص الآخر بل هي شعور يتتاب الإنسان فيسبب له القلق بسبب عدم حصوله على شيء ما؛ فإذا كان هناك طفل يغار من أخته التي تملك لعبة ولا يملكها هو فذلك لا يعود فقط إلى كونه يريد اللعبة مثلها لنفسه بل وإلى شعوره بأن تلك اللعبة توفر الحب، رمز لنوع من الحب والطمأنينة اللذين تتمتع بهما الأخت بينما هو محروم منهما.

أي أن الغيرة تدور حول الشعور بعدم الطمأنينة والقلق تجاه العلاقة القائمة مع الأشخاص الذين يهمننا أمرهم.

والغيرة في الطفولة المبكرة تعتبر طبيعية حيث يتصف الأطفال الصغار بالأنانية وحب التملك وحب الظهور لرغبتهم في إشباع حاجاتهم دون مبالاة بغيرهم، أو بالظروف الخارجية، ولو لم يغار الطفل لانزعجت الأم، وقمة الشعور بالغيرة تحدث فيما بين ٣-٤ سنوات وتكثر نسبتها بين البنات عنها بين الأولاد، وعندما يتقدم الطفل بالمر (وبعد العاشرة) تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشاية والإيقاع بالآخرين.

■ المهلكة أن تكون الغيرة ده:

مولود جديد، المقارنة بين الإخوة من حيث التفوق والذكاء والتحصيل الدراسي، أو حتى عند الطفل المعاق الذي يشعر بالحرمان بما يتمتع به إخوته من بنية سليمة،



العقاب الجسدى، عدم سماح الأهل بإبداء مشاعر الغضب أو الغيرة؛ تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تفوق طاقته، الأنانية، اهتمام بالأخ الأكبر أو الأصغر.

وهذا المملكه أن يكون التعيد عنه الغيرة:

- ◆ الصراخ والعبث بأغراض الآخرين والثورة.
- ◆ سرقة أو تدمير أغراض الآخرين والانتقام منهم.
- ◆ الاعتداء الجسدى بالضرب أو العض.
- ◆ السب والإزعاج.
- ◆ التجسس والوشاية.
- ◆ النوم فى سرير الطفل الصغير، وتناول طعامه.
- ◆ التبول الليلى فى الفراش.
- ◆ التحدث بأسلوب طفولى ومص الأصابع والسلبية وفقدان الشهية والرغبة فى الكلام.
- ◆ الالتصاق بالأم والبقاء فى حضنها خاصة عندما تحاول حمل الأخ الصغير.
- ◆ التظاهر بالمرض والخوف والقلق أو بمظاهر العدوان من الغير.

ولعلاج الغيرة أو الوقاية من آثارها السلبية يجب عمل الآتى:

- ◆ التعرف على أسباب الغيرة الحقيقية الكامنة داخل الطفل وليس الظاهرية.
- ◆ إشعار الطفل بقيمته ومكانته فى الأسرة ومع جميع من حوله: فى الحضانة والمدرسة، على مستوى الأهل والأقارب....
- ◆ تعويد الطفل على أن يشارك غيره فى حب الآخرين.
- ◆ تعويد الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء وعليه أن يحترم حقوق الغير بدون أنانية.
- ◆ بعث الثقة فى نفس الطفل لتخفيف حدة الشعور بالنقص.



- ◆ العدل فى التعامل بين الإخوة بالكامل .
- ◆ الحزم فى التعامل مع ظواهرها فلا تدليل ولا قسوة .
- ◆ عند ولادة طفل جديد لابد أن يعطى الأكبر قدر من العناية الكثيرة مع كثرة الاحتضان .
- ◆ عدم المقارنة الصريحة بين كل طفل ، فكل طفل له شخصيته المتميزة والمختلفة عن الآخر .
- ◆ تنمية الهوايات ، فهى من ناحية تعطى مزيد من الثقة بالنفس ومن ناحية أخرى تشغله عما فى أيدي غيره بصورة كبيرة .
- ◆ عدم إغداق الحنان والامتيازات للطفل المريض أو المعاق أو المتفوق حتى لا يكره الأطفال بعضهم ظاهراً أو سرّاً .
- ◆ هدوء الأجواء الأسرية والبعد عن المشكلات والخلافات .
- ◆ عدم إتاحة الفرصة للطفل بالتعلق الشديد بأحد أو كلا الوالدين وترك العلاقة بالطفل طبيعية عادية غير مبالغ فيها .
- ◆ عدم توبيخ الطفل كلما ظهرت مشاعر الغيرة لديه ، لأنها تزيد من مخاوفه وغيرته وإحساسه بإمكانية تخلى والديه عنه .
- ◆ لا مكان للعقاب الجسدى فى علاج الغيرة لأنه يؤدى إلى الإحباط ويسبب رغبة فى الانتقام .
- ◆ فى حالة توجيه إرشادات للطفل فلتكن على انفراد وليس أمام أحد من الإخوة أو الغرباء .

الزوجة المريضة بالغيرة :

الغيرة والحب وجهان لعملة واحدة وإحساسان متلازمان فى أية علاقة عاطفية ، ولكن كيف نميز بين الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية ؟



وكيف نحافظ على الغيرة الصحية المطلوبة دون أن ننزل إلى الغيرة المرضية؟

هذا هو التوازن المطلوب من الطرفين؛ طرفى العلاقة، الزوجان.

الغيرة هي: تغير القلب وهيجان الغضب بمشاركة الغير فيما هو حق الإنسان، وتكون فى الرجال والنساء ولكن هى فى النساء أشد.

حكم الغيرة: الغيرة فى موطنها والاعتدال فيها بالنسبة للرجال والنساء من جملة الأمور المحموده، والمعاشره بالمعروف تقتضى ذلك ويجب عل كل طرف أن يقدر غيرة صاحبه عليه، وما من أمر إلا وله طرفان ووسط، قال رسول الله ﷺ: «إن من الغيرة ما يحب الله ومنها ما يبغض الله، ورن من الخيلاء ما يحب الله ومنها ما يبغض الله، فأما الغيرة التى يحبها الله فالغيرة فى الريه وأما الغيرة التى يبغض الله فالغيرة فى غير الريه، وأما الخيلاء التى يحبها الله فاختيال الرجل فى القتال واختياله عند الصدق، وأما الخيلاء التى يبغض الله فاختيال الرجل فى البغى والفخر» [رواه أحمد وحسنه الألبانى].

وفى حالة تجاوز حد الاعتدال فى الغيرة تصبح نقمة على الشخص وعلى من حوله ولذا نهى النبى ﷺ أن يأتى الرجل أهله ليلاً يتخونهم فقال: «نهى النبى أن يطرق الرجل أهله ليلاً يتخونهم أو يلتمس عثراتهم» [رواه مسلم]، ولا يصح أن يسرف فى تقصى كل حركاتهم وسكناتهم حتى لا تفسد العلاقة الزوجية ويقطع ما أمر الله به أن يوصل، وكان على بن أبى طالب يقول: «لا تكثر الغيرة على أهلك فترامى بالسوء من أجلك»، ويقول معاوية بن أبى سفيان: ثلاث من خصال السؤدد: الصفح واندماج البطن وترك الإفراط الغيرة. لذا لابد من الاعتدال.

■ وغيرة الزوجة على زوجها: سأل رسول الله عائشة يوماً: «أغررت؟ فتعجبت وقالت: ومالى أن لا يغار مثلى على مثلك» [رواه مسلم].

■ والغيرة الزائدة: أى غيرة تزيد قدرًا ما عن حد الاعتدال، وهذ ينبغى أن يترفق فى معالجة آثارها، وينبغى أيضاً اجتناب مثيراتها هذا من جانب صاحب المعافى،



أما الطرف المبتلى فعليه أن يبذل جهده في ضبط مشاعره قدر الإمكان كما عليه ضبط سلوكه حتى لا يصدر منه ما يخالف الشرع . ومثال ذلك ما رواه ابن عمر قال : كانت امرأة لعمر تشهد صلاة الصبح والعشاء في الجماعة في المسجد فقال لها : لم تخرجين وقد تعلمين أن عمر يكره ذلك ويغار؟ قالت : وما يمنعه أن ينهاني : قال : يمنعه قول رسول الله : « لا تمنعوا إماء الله مساجد الله » [رواه البخارى] هنا ضبط عمر غيرته الزائدة فلم يمنع زوجته من الذهاب للمسجد .

وهذه أسماء بنت أبى بكر قالت : . . . وكنت أنقل النوى من أرض الزبير التى أقطعه رسول الله على رأسى وهى منى على ثلثى فرسخ ، فجئت يوماً والنوى على رأسى فلقيت رسول الله ومعه نفر من الأنصار فدعانى ثم قال : إخ إخ ليحملنى خلفه فاستحييت أن أسير مع الرجال ، وذكرت الزبير وغيرته ، وكان أغير الناس ، فعرف رسول الله أنى قد استحييت فمضى ، فجئت الزبير فقلت : لقينى رسول الله وعلى رأسى النوى ومعه نفر من أصحابه فأنخ لأركب منه فاستحييت منه وعرفت غيرتك فقال : والله لحملك النوى كان أشد على من ركوبك معه . [رواه البخارى ومسلم] .

هنا تحملت أسماء المشقة مراعاة لغيرة زوجها الشديدة .

وفى نموذج آخر للسيدة أسماء قالت : جاءنى رجل فقال : يا أم عبد الله إنى رجل فقير أردت أن أبيع فى ظل دارك فقالت : إنى إن رخصت لك أبى ذلك الزبير فتعال فاطلب إلى الزبير شاهد ، فجاء الرجل فقال : يا أم عبد الله إنى رجل فقير أردت أن أبيع فى ظل دارك فقالت : مالك بالمدينة إلا دارى؟ فقال لها الزبير : «مالك أن تمنعى رجلاً فقيراً يبيع» فكان يبيع إلى أن كسب . [رواه مسلم] .

هنا السيدة أسماء تعمل الحيلة لمعالجة غيرة زوجها ، وفى نفس الوقت الزبير يغلب عليه حب عمل المعروف على مشاعر الغيرة الزائدة .

وهذه السيدة أم سلمة تقول : أرسل إلى رسول الله حاطب بن أبى بلتعة يخطبنى له فقلت : إن لى بنتاً وأنا غيور ، فقال : «أما ابتئها فتدعو الله أن يغنيها عنها وأدعو الله أن يذهب بالغيرة» [رواه مسلم] .



هنا تقر السيدة أم سلمة بغيرتها الزائدة وتعتذر بسببها عن قبول الزواج من الرسول على ما فيه من تشريف وتكريم .

والغيرة المعذورة: وهى الغيرة التى يُعذر صاحبها ما لم يفعل حراماً، أى يتم غض الطرف عنها خاصة الصغائر والهفوات مثل: غيرة السيدة عائشة من السيدة خديجة زوجة النبی السابقة، أى غيرة المرأة من ضررتها أو عندما يشرع زوجها فى خطبة أخرى .
والغيرة العمياء: وهى الغيرة التى تفصم عرى المحبة والثقة بين الزوجين فنجد المرأة لا هم لها سوى تعقب حركات زوجها وتتبع أخباره والتشكيك فى كل تصرفاته والغيرة من معارفه وأصدقائه وحتى من أبنائه لو كانوا من زوجة أخرى خاصة ولو كانت بنتاً .

والغيرة الحمقاء: وهى التى لا مبرر لها ولا تستند إلى المنطق والعقل .

والغيرة السوداء: والهدف فيها تحطيم الطرف الآخر .

والغيرة الاستحواذية: وهى فى الأغلب بين المحبين .

والغيرة المدمرة: وهى تعنى النهاية وهى نار تهدم العلاقة بين الزوجين .

والمطلوب من الزوجة أن تتخلى عن كل أنواع الغيرة عدا النوع الإيجابى منها والتى حض عليها النبی ﷺ، فالغيرة مطلوبة ولا بأس بها لكن لو انقلب الميزان ستؤدى إلى ما لا يحمد عقباه .

وعادة عندما ينقلب ميزان الغيرة من الغيرة المحمودة إلى غيرها حتى تتحول إلى مرض يكون السبب فى ذلك:

- ١ - ضعف الثقة فى النفس حيث شك الزوجة/ الزوج فى نفسه وفى قدراته .
- ٢ - التصور السيئ عن النفس ، فصورة الشخص عن ذاته مشوشة فقد يرى نفسه غير وسيم أو غير أنيق أو لا يضاهى الشخص الآخر فى الثقافة والمال والمظهر . . .
فالآخر أفضل منه .
- ٣ - الخوف ، فالخوف أحد الأسباب الدفينة للشعور بالغيرة وتحويلها إلى المرض ، وهذا الخوف قد يكون خوف من أن ينتهى به الأمر وحيداً أو أن يفقد الرعاية التى يوفرها

الطرف الآخر أو أن يعود للزوجة الأولى إن كانت هي الزوجة الثانية وتم طلاق الأولى.

٤- عدم الأمان، وهو نتيجة لسببين سابقين وهما الصورة السيئة عن النفس وضعف الثقة بالنفس، فالشعور بعدم الأمان في العلاقات الشخصية سبب مهم لتحول الغيرة إلى مرض.

النتائج الطبية للغيرة المرضية،

في إحدى دراسات متخصصة بجامعة شيكاغو الأمريكية عن النساء اللاتي يشعرن بالغيرة بينت أن أغلب الأمراض الجسدية التي تشعر بها المرأة سببها القلق والتوتر ويعد الشعور بالغيرة من أكثر المشاعر الإنسانية التي تزداد فيها حدة التوتر والقلق، بل إن عملية الضغط النفسي المتولدة من الإفرازات الهرمونية تتسبب في ارتفاع ضغط الدم المؤقت وآلام بمنطقة الرقبة والظهر، حيث تعد من أكثر المناطق تعرضاً للتقلص العضلي.

علاج الغيرة المرضية:

◆ لا بد من معرفة نوع الغيرة هل ما زالت في النوع المحمود التي يحب بها الله عز وجل أم تخطت لنوع آخر ثم معرفة أسباب هذه الغيرة.

◆ من ناحية الزوج أو الزوجة: لا بد من الابتعاد عما يثير نار الغيرة من مسببات، وفقاً بشريكه واعتبار لحاله التي توجب التماس العذر لسببين: الأول: لأن المحب غيور بطبعه، والثاني: لأنه مريض ومرحلة العلاج لا تنتهي في لحظة.

◆ الرجوع إلى طفولة ونشأة الغيور المريض، فقد يرجع ذلك إلى غيرته من إخوته في صغره فأثر عليه في كبره، ومحاولة علاجها كما يعالج الطفل الغيور، غير أن هذا يستلزم وقتاً وأماناً أكثر من الطفل.



- ◆ التأكيد على تبادل الثقة لزيادة صمام الأمان وحسن التعامل .
- ◆ التأكيد على أن هناك فارق بين الحب والغيرة، فالحب الكبير يولد الغيرة، والغيرة الشديدة تقتل الحب .
- ◆ التأكيد على أن هذا المرض يخنق الحب فإن كان حريصاً على البقاء مع الطرف الآخر فعليه مساعدته بنفسه (وبمساعدة الطرف الآخر) حتى لا يخسرهم للأبد .





خطبات مصاريف المدارس والمصاريف ورمضان والأعياد

- ◆ المدرسة تريد المصاريف حالاً.
- ◆ مستلزمات المدرسة من كتب وكراسات وكتب خارجية لمعاونة الأولاد وطبعاً لن ننسى الملابس والأحذية والحقائب المدرسية .
- ◆ الزى المدرسى من محل (. . .) لكل الأولاد، وتم تغييره عن العام الماضى وزاد بنسبة ٥٠٪.
- ◆ رمضان على الأبواب وطبعاً مطلوب حاجات كثيرة منها اليايش وخلافه والأسعار ارتفعت من ٤٠ إلى ٥٠٪ عن العام الماضى .
- ◆ رمضان شهر كريم ومن الضروري أن ندعو أسرة فلان وفلان وطبعاً هذا واجب اجتماعى وصلة رحم .
- ◆ واقترب العيد ومصاريفه، ملابس العام الماضى قديمة، الأولاد زاد طولها وعرضها ما شاء الله . . وبالتأكيد لابد من التجديد، لا تنس مصاريف عيدية الأولاد وللزوجة طبعاً وأولاد العائلة، ربنا يخليك لنا ويبارك لنا فى عمرك قادر يا كريم .
- ◆ السنة دى مرت والحمد لله فى الدراسة على خير، الأولاد تعبوا جداً جداً، المناهج الدراسية والتعليم أصبح لا يطاق، وأنا باعتبارى المدرس الخصوصى لأولادك وأنت أيضاً تعبت فى العمل وأعصابك انحرقت، أكيد محتاج مصيف علشان تغير جو . . الموضوع بسيط جداً، إيجار الشقة ومصروفات الانتقالات وحاجات بسيطة من الطعام والمشروبات و . . . أنا هاتصرف .
- ◆ طلبات ومواسم لا تنتهى .
- تبدأ بتبسيط الأمور ثم تجد نفسك متورطاً فى قاع البشر تنفق، تنفق، ثم تنفق ثم



تسمع كلاماً موحداً لدى الجميع «ربنا يخليك لنا، ويبارك لنا فيك، يرزقك برزقنا» ثم وبعد ذلك .

أيهما أهم لتتفق مرتبك أو دخلك خاصة إذا أتت أكثر من مناسبة في وقت واحد .
فقد يجى موسم المدارس مع رمضان والأعياد معاً ، ومن بعدهم المصيف وخلالهما
المصيبة الكبرى : الدروس الخصوصية .

● هناك حكمة تقول : إن المرأة والطفل الصغير يظنان أن الرجل على كل شيء قدير .
ولذا فإن هذه المهمة سوف تكون مسئولية الرجل بداية ثم المرأة والطفل ثانية والعاقل
المتزن هو الذى لا يخطو خطوة إلا ويعلم ما بعدها ولا يقدم عليها إلا وقد نظر هل
تنفعه أم تضره ، ولذا :

١- ما هو الأهم فالمهم، السلع الأساسية أولاً والضرورية ثم الكمالية فى كل

موسم:

أ- مصروفات ومستلزمات المدارس الضرورية ثم الكمالية:

- ◀ مصاريف المدرسة ضرورية .
- ◀ زى المدرسة ضرورى (ولكن بعد النظر لما هو موجود وصالح للاستخدام فى كل
شئ مثل : القمصان والجوارب والأحذية والحقائب وخلافه) لذا عليك بضرورة
متابعة الاستخدام من العام الحالى لضمان عدم إنفاق أكثر فى العام القادم .
- ◀ مستلزمات الأولاد من كراسيات وتجليد ضرورى (ولكن يمكن التوفير فيها بشراء
العادى منها وليس الفاخر الذى يقتنيه أثرياء القوم ، أو ما يغرى به الباعة
المشتريين) .
- ◀ أفخم الحقائب المدرسية كمالى كما أنه يستوى عند الطفل عند الاستخدام وفى
التدبير ، فعالباً ما ستجد نفسك بعد مرور شهر أو شهرين من الدراسة تتحسر
على مظهر الحقبة غالية الثمن وما فعله بها ولدك الصغير ، لذا اشتر المناسب له .
- ◀ أفخم الماركات العالمية فى الأحذية والملابس الرياضية كمالى .

◀ شراء صندوق لحفظ طعام المدرسة (آيس بوكس) إذا كان الطفل يفسده بحيث لا يتم أكله وتناوله وشراء غيره من مقصف المدرسة وبالتالي زيادة في النفقات عندها يكون ضروري مع النظر للطعام عند العودة للمنزل ، وتناوله في العشاء أو أخذه مرة أخرى في الغد .

◀ شراء الأغذية اللازمة لعمل سندوتشات المدارس من جبن وخلافه من محلات السوبر ماركت أسبوعياً أو كل عشرة أيام دفعة واحدة للاستفادة من خصومات المحلات والتزيلات ، ولضمان عدم الذهاب اليومي إلى هناك فالزيارات اليومية تزيد من التكاليف .

ب- مصروفات ومستلزمات رمضان والأعياد:

◀ شراء السلع الغذائية والتموينية قبل رمضان بأسبوع على الأقل فعندها تجد التزيلات والتخفيضات وتوافر ما تحتاجه ، بدلاً من الشراء ليلة رمضان أو العيد .

◀ شراء ما تحتاجه فقط وليس بالكميات الكبيرة ، سؤال مهم من جانبك هو : كم تحتاج من : السكر ، الأرز ، الزيت ، ؟

- ثم لماذا تحتاج هذه الكمية؟

- بماذا تزيد عن الطبيعي في احتياجاتك؟

- هل زادت بنسبة تزيد عن ٢٥٪ عن احتياجاتك؟

- هل تأكل في رمضان وأنت صائم أكثر مما تأكل وأنت في غير رمضان؟

ترشيد الاستهلاك في شراء الاحتياجات ضروري

◀ عند عمل (العزومات) من الطبيعي أن تجد العديد من الأصناف على مائدة الإفطار وبعد انتهاء الإفطار تجد أكثر من ٧٥٪ من الطعام متبقى ، وعندها تجد مشكلة أين تضع وتخزن الباقي هذا؟ وتضعه كله في الثلاجة على أمل تناوله فيما



بعد ولا يحدث هذا بنسبة ٥٠٪ تقريباً، فيلقى فى النفايات، لماذا من الأصل تم صنعه؟!

لذا: قم بعمل الضرورى فقط وبالكميات ألتى لا يتبقى منها أكثر من ١٠٪.

◀ عمل تخزين جيد للمتبقى لتناوله فى باقى أيام الشهر، خاصة بعد انتهاء العزومة مباشرة، والصبر على ما قد يدعيه الأولاد والزوج من التكرار والملل من هذا الطعام.

◀ إهداء ما هو مناسب للفقراء والمساكين ولتنال ثواب وأجر من فطر صائماً.

◀ هل ستموت أنت والأولاد أو يشمت بك الأقارب والجيران إن لم تشتري ياميش رمضان، أو لم تتناول حلوى معينة أو شراء فانوس رمضان لكل الأولاد! انظر إلى أسوأ الجوانب فى هذا الأمر وستجد أنها تافهة.

◀ هل إذا لم تشتري كميات من كعك العيد ستفصح على الملاء وتنزع منك صفة المسلم؟! إن كان لابد من الشراء ومن أجل أطفالك وما قد يروونه لدى الأقارب قم بشراء كمية قليلة، قليلة جداً وبسعر عادى ولا تذهب إلى أشهر محلات الحلويات والمراكات المشهورة [يجب تحمل تعنت الزوجة أحياناً فى الشراء ومحاولة إقناعها بضبط النفقات واحتياجات المنزل الضرورية بدلاً من الترفهية].

٢- عمل ميزانية مدروسة لكل مناسبة:

ميزانية للمدارس، ميزانية شهر رمضان، ميزانية العيد وأن تضع بها المبلغ الذى تريد إنفاقه وليس الكميات التى تحتاجها.

٣- هل جاء موعد بدء الدراسة فجأة:

وعلمت بالأمس أن غداً بدء المدارس وبالتالي لابد الآن من توفير الاحتياجات لها. أبداً: أنت تعرف موعد الدراسة منذ ما يقرب من ثلاثة شهور وتعرف موعد رمضان منذ أحد عشر شهراً وهكذا، لذا قم بعمل مبالغ مدخرة على مدار الفترات السابقة للمناسبة، بعد انتهاء الدراسة وموسم الامتحانات ضعها فى صندوق، واكتب عليه مدارس، مبالغ نقدية ولا تقربها حتى وإن احتجت إليها، ستجد عندما تريد الشراء

مبلغ لا يستهان به أكمل عليه ولن ترهق حينها أبداً، وكذلك لموسم رمضان والأعياد وكذلك المصيف (إن كان ضروري بالنسبة لك وليس كمالياً).

٤- لا تستدن من أحد مهما كان الضغط عليك لشراء ما هو ترفيهي؛

ولا تخضع للدموع والبكاء من أي أفراد الأسرة حتى وإن تكتلوا عليك، لا تغضب ولا تتذمر ولا تخاطبهم بعبارات مثل: يكفيكم ما أنفقه عليكم، اصبر عليهم فهم لا يعلمون.

٥- أين مدخرات الأولاد من مصروف المدرسة؟

عليك أن تتبع سياسة الادخار وتكافئهم عليها وتستثمر هذه المبالغ (مهما كانت صغيرة) لتخفف عن كاهلك، لا تأخذها منهم ولكن من الممكن أن:

◀ إذا اعتدت إحضار شئط رمضانية بها سلع غذائية للفقراء، شجع كل طفل أن يتحمل فئة معينة منها واجعله يذهب ليوزعه بنفسه على فقراء الحي الذي تقطن به.

◀ يشتري منها ما يلزمه من هدايا في العيد والإجازة المدرسية.

◀ يساهم بها في تكلفة المصيف وانتقالاته ولا ينفقها كاملة في المدرسة كل يوم أو يدخرها لينفقها في العيد بدون وعى، أو يذهب بها إلى المصيف دون تركيز اعقد معهم اتفاقاً للادخار لمصيف هذا العام للمشاركة فيه بإيجابية.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بالانتقالات.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بحجز الشقة.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بالتفذية.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بالتنزه.. وهكذا.

٥- قد يرى البعض أن نفقات المدرسة ورمضان والأعياد ضرورية أما السفر

للمصيف فهذا كمالي.. كمالي لا شك... ولكن

// السفر مهم للأولاد فهم يزدادون معرفة ويعتمدون في جزء منه على رؤية عالم آخر واعتماد على النفس.



السفر للمصيف يكون كمالي إن كان المقصود منه المباهاة والتفاخر .

لم تعد من الكماليات بل من أساسيات الحياة خاصة في ظل التوتر والاضطرابات والضغوط .

لا تدع أبناءك المراهقين يسافرون بمفردهم مهما كانت الضغوط حتى لا تضيع في أيام قليلة سلوكيات استغرقت في تنشئهم عليها سنوات طويلة .

شراء الهدايا الكثيرة للتفاخر وانتقاء الأماكن التي يرتادها عليّة القوم للانتشاء وتصوير المواقع التي قام بزيارتها الشخص و . . . كمالي وتبذير وضعف نفسى .

الاستسلام لمغريات الإعلانات والدعايات للسفر لأماكن بعينها وللمحاكاة والتقليد للأقارب والجيران وزملاء العمل و . . . سيكون وبالأعلى عليك وعلى أسرّتك .

إن كان السفر للمصيف الهدف منه هو قضاء وقت ممتع بعد عام من العناء والعمل وتغيير الأجواء وللإفلات من الروتين اليومي ، وترميم الحياة الزوجية وزيادة رصيد المحبة والرحمة بين الأزواج و . . . سيكون عندها نعمة ومتعة للإنسان .

أن يتحول المصيف إلى معاص وفقط ستخسر الدنيا والآخرة ، فقد قال رسول الله ﷺ : « لا يزيد في العمر إلا البر ولا يرد القدر إلا الدعاء وإن الرجل ليحرم الرزق بالذنوب يصيبه » [رواه ابن ماجة] .

قال أبو حاتم : « قوله ﷺ في هذا الخبر لم يرد به عمومه وذاك أن الذنب لا يحرم الرزق الذي رزق العبد بل يُكدر عليه صفاء إذا فكر في تعقيب الحالة فيه ، ودوام المرء على الدعاء يطيب له ورود القضاء ، فكأنه رده لقلّة حسه بألمه ، والبر يُطيب العيش حتى كأنه يُزاد في عمره بطيب عيشه وقلة تعذر ذلك في الأحوال » .

ولذا فإن المصيف يحتاج منك إلى:

- النية الصادقة في:

- ◀ قضاء وقت كبير من عمرك في طاعة الله .
- ◀ الترويح عن النفس لما روى عن النبي ﷺ أنه قال : «روحو القلوب ساعة بساعة» ، وكما قال على بن أبي طالب : «روحوا القلوب وابتغوا لها طرف الحكمة فإنها تمل كما تمل الأبدان» .
- ◀ تعلم رياضة مفيدة لك ولأولادك لقول عمر بن الخطاب : «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل» .
- ◀ تجديد نشاط وقوة البدن لقول الرسول : «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» [رواه مسلم] .
- ◀ المواظبة على أداء الفرائض والشعائر الدينية في أى مكان فقد قال الرسول ﷺ : «كل الأرض مسجد وطهور إلا المقبرة والحمام» [مسند الإمام أحمد بن حنبل] ولا يكن فى نفسك حرج ، انظر أمامك الكل يلهو ويلعب دون حرج ، اجعل ذلك دعوة إلى الله .
- ◀ غض البصر فكما قال النبي ﷺ : «النظرة سهم مسموم من سهام الشيطان فمن تركها مخافتى أعقبته عليها إيمانًا يجد طعمه فى قلبه» مسند الشهاب القضاعى .
- ◀ التفكير فى خلق الله : السماء والبحر والشمس والبشر .
- ◀ تذكر دعاء نزول البحر : «بسم الله الملك ، وما قدروا الله حق قدره والأرض جميعاً قبضته يوم القيامة والسموات مطويات بيمينه سبحانه وتعالى عما يشركون ، بسم الله مجراها ومرساها إن ربي لغفور رحيم» [المعجم الأوسط للطبرانى] .
- ◀ ستر العورة .
- ◀ حمد الله على نعمه الكثيرة بعد العودة إلى بيتك سالمًا غانمًا .



◀ في بيتنا جهاز كمبيوتر وخط للإنترنت:

لا شك أن الثورة المعلوماتية تلقى بظلالها على كل ما يتناوله أو يستخدمه الفرد، فأصبح من الضروري وجود كمبيوتر في المنزل، ثم خط للإنترنت، إلى هنا لا مشكلة ولكن أن يحتاج الفرد إلى حماية من نفسه أو من الآخرين، هنا تظهر السلبيات فقد تسمع التالي:

◀ ابني يناقشني في أصول دينه بعدما رأى وشاهد مواقع كثيرة بها نهج فلسفي علماني أو تنصيري.

◀ ابني يدخل على مواقع إباحية.

◀ ابني يقول لي أنه رأى وتحدث مع كثيرين على الإنترنت، وفهمت منه أنهم ينشرون عقائد فاسدة وأفكاراً منحرفة ويسيطون إلى الدين والقرآن والرسول ﷺ ويحاولون زعزعة النواحي الإيمانية له بنشر الشبهات والتشكيك في المبادئ والقيم.

◀ ابني نتيجة جلوسه الدائم أمام الكمبيوتر أصبح ضعيف بدنياً وعقلياً وفكرياً كما أنه أصبح متبلد، كسلان ولا يأكل إلا الوجبات الجاهزة السريعة.

◀ ابني تم سرقته بعد أن حصل أحد المواقع على بيانات الفيزا كارت الخاصة به.

◀ تم تدمير الجهاز نتيجة فيروس مدمر للمعلومات.

◀ زوجي ضاع مني بسبب إدمانه للإنترنت [أثبتت الدراسات أن الإنترنت يؤثر في العلاقات الزوجية من ناحيتين: التفاعل الاجتماعي والانفعالي، التفاعل الصحي والجنسي]، [من مجموع ٧٥ ألف حالة طلاق في مصر كان ٤٥ ألف حالة منها بسبب الإنترنت، منها ٦٨٪ مصاحبة على الإنترنت، و٥٦٪ منها خيانات زوجية بدخول المواقع السيئة أو عن طريق الدردشة أو المتديات الجنسية].

◀ هناك سلوكيات لا أفهمها في أولادى / أو زوجى : يستخدم الكمبيوتر أوقات النوم للآخرين ، يفضل أن يكون وحيداً ، تغيرت ساعات الجلوس تماماً فقد زادت دون وعى حتى أصبحت بدون حد أقصى فالأصل أنه جالس أمام الشاشة ، يهتم بمظهره أمام الجهاز ،

◀ الحوار انقطع بينى وبين أولادى بسبب الكمبيوتر والنت وألعاب الفيديو جيم .
◀ ابنى يشتكى من احمرار فى العين وتقوس الظهر وضعف وإرهاق لعضلات الأطراف العليا .

وبداية العلاج:

◀ الحاسب الآلى والنت ضرورى سواء للتعليم أو للترفيه ولكن الاستخدام السيئ هو الذى يسبب المشكلات العقائدية والنفسية والصحية .

◀ وجود الكمبيوتر فى غرفة مغلقة بداية المشكلة لذا يجب أن يكون على مرأى ومسمع من الجميع ، وفى مكان ظاهر واضح فى البيت وليكن غرفة المعيشة ، ومعلوم علم اليقين بمهاية البرامج والألعاب التى يلعب بها الأولاد خاصة فى سن الطفولة ، أما المراهقين فيجب معرفة كل موقع دخل عليه ، وإجادة التعامل معه من قبل الوالدين حتى لا يتسببا بجهلهم فى ضياع الأولاد ، كما يتم تقنين أوقات الجلوس عليه فى الدراسة والإجازة ، ولا يتم استخدامه بعد ساعة كذا من النهار أو حينما لا يوجد أحد فى المنزل ، فإن خالف التعليمات يتم منعه من استخدامه نهائياً بأى وسيلة كوضع كلمة مرور للدخول أو غيرها .

◀ فى دراسة أجريت فى المملكة العربية السعودية على عينة من المطلقين والمطلقات بسبب الإنترنت وسبب اللجوء إليه كان التالى :

٥٠,٤٦٪ ضعف الوازع الدينى .

٢٠٪ الملل الزوجى .

١,١٦٪ غياب الزوج أو الزوجة خارج البيت .

٧, ٩٪ الرغبة في التغيير .

٢, ٥٪ صعوبة التفاهم .

٦, ٢٪ فتور العلاقة العاطفية والحميمية .

ولذا لابد من:

◆ تقوية الوازع الدينى والضمير الإيماني باستمرار حتى أمام الجهاز بإطلاق ووضع بطاقات تؤكد مخافة الله عز وجل .

◆ التغيير المستمر فى البيت : أثاث ومنقولات ، وتذكرى أن سيدة المنزل هى سيدة القصر .

◆ وجود الزوج دعماً للزوجة بالمنزل ، وعدم تخلى الزوجة وتركها لزوجها انشغالا عنه لعمل أو لغيره .

◆ التأكيد على بقاء الحب والعاطفة والرومانسية المستمرة لضمان بقاء العلاقة العاطفية متأججة .

◆ عدم ترك الأولاد فى الطفولة حتى سن سبع سنوات وحده ليتسنى له مشاهدة أو اللعب بألعاب تشكك فى عقيدته ، ربما تتركه الأم ليلهو لتستريح هى منه دقائق قد تكلفها فيما بعد سنوات وسنوات ، فلا تساهل من الأسرة فى هذا ولا إلهاء .

◆ متابعة الأولاد والجهاز متابعة طبيعية بدون تلصص أو تفتيش .

◆ استخدام بعض برامج حجب للمواقع السيئة والأفضل أن تكون بمشاركة واقتناع الأولاد .

◆ إشغال الأولاد بأعمال أخرى للاستفادة من أوقاتهم على الإنترنت أو خارجها ، كالاشتراك فى ألعاب رياضية أو أعمال تطوعية أو تخصيص مكتبة فى المنزل

تناسب أعمار الأولاد من كتب للأطفال والناشئة حتى يكبروا، وتوجيه الشباب منهم إلى المكتبات العامة، فجو القراءة مع الغير (الأسرة أو في مكتبة عامة) جو مريح يساعد الشخص أن يكون اجتماعياً ويعلمه الصبر عكس التعامل مع الكمبيوتر وألعاب ال(دى . فى . دى) والبرامج المسموعة والمرئية .

❖ في بيتنا مدرّسك خصوصي:

❖ ابني يأخذ دروساً خصوصية من سن الابتدائية حتى تخرج من الجامعة والآن يعطون لأبنائهم الدروس من مرحلة رياض الأطفال (الحضانة K.G).

❖ أبى يجبرنى على الدروس الخصوصية وأنا لا أريدها، هو يقول لى إنها ضرورية للتحفوق وأنا أخالفه الرأى .

❖ يا أمى لقد مللت الدروس الخصوصية، ولكن يا بنى أنت بحاجة إليها لتحصل على مجموع جيد هيا يا بنى اذهب لتقابل المدرس . . . حديث كل يوم .

❖ إذا تحدث الأب وقال للأم: لماذا ترهقينا بهذه الدروس ولماذا لا يعتمد الولد على نفسه، تقول الأم: ولكن قدرات وإمكانات ابنك ضعيفة فإن لم يأخذ دروساً سيرسب .

❖ الدروس الخصوصية هى السبب فى إفساد أبنائنا وتعليمهم الاتكالية وعدم الاعتماد على النفس .

- فى دراسة لمركز المعلومات التابع لمجلس الوزراء المصرى ودراسات أخرى جاء فيها أن:

■ ما بين ٦١-٧٧٪ من طلاب المدارس فى السنوات الدراسية المختلفة يحصلون على دروس خصوصية .

■ الدروس الخصوصية تكلف الأسر المصرية حوالى ١٥ مليار جنية سنوياً (٣,٣ مليار دولار) .



■ متوسط إنفاق الأسرة على الدروس الخصوصية يعادل حوالى ٥٠٠ جنيه (٩٠ دولار) شهرياً.

■ الإقبال على الدروس الخصوصية لم يعد معبراً عن ضعف مستوى الطالب ولكن لضمان المزيد من الشرح والحصول على مجموع أفضل.

■ الدروس الخصوصية ساهمت فى تخفيض معدل النمو المتوقع ، وانكماش الدخل المتاح للتصرف لدى المواطنين واضطرارهم إلى تخفيض الكميات المطلوبة من السلع والخدمات ، وهى عناصر ساهمت فى تخفيض معدل النمو المتوقع إلى ٢,٥ ٪ بدلاً من أن يكون ٦,٢ ٪.

■ الكتاب الخارجى يكلف الأسرة المصرية أكثر من ١,٥ مليار جنيه [٢٧٢ مليون دولار].

السؤال الآن:

لماذا تعطى أبناءك دروساً خصوصية؟



ليس عيباً أن يأخذ أبنائنا دروساً خصوصية فى مادة أو مادتين إذا كان استيعاب هذه المواد فيه شيء من الصعوبة ، أو كان مستوى الولد الذهنى والعقلى أقل من مستوى أقرانه .

ولكن أن تصبح الدروس الخصوصية هى الأصل وما سواها فهو شاذ عن القاعدة!

عندها يكون هذا سلوكاً خاطئاً . . ليس الخطأ من ناحية النفقات المادية وحسب ولكنه أيضاً خطأ تربوى .

نعطى أبناءنا دروساً وهم لا يحتاجونها ربما بسبب:

◆ أنها عادة فرضها علينا المجتمع ولا نريد أن نشذ عن هذا المجتمع ، أى نريد أن نحافظ على مظهرنا أمام الناس وهذا يكون على حساب تربية الطفل .



♦ لتدليل الأطفال ، ربما يكون صاحب قدرات عالية ولكن نتيجة التدليل يتم إهماله وتركه للمذاكرة فندفع به إلى الدرس الخصوصى ليذاكر ، وهذا أيضاً خطأ تربوى ولن يصلح علاجه بهذه الوسيلة ، لأن الدرس الخصوصى لن يقدم له شيئاً لأن المشكلة تربوية وليست ذهنية ، والحل تغيير أسلوب التربية لا الاعتماد على الدروس الخصوصية .

♦ كثير من الأمهات تقوم بحل الواجبات مع الطفل حتى بعد أن يكبر فلا تترك له فرصة الاعتماد على النفس ، وهى تظن أنها تنفعه وتعلمه وهى لا تعلم أنها لا تعلمه إلا الاتكالية والاعتماد على الآخرين وعدم استشعار المسئولية وأيضاً يضعف مستواه فيحتاج إلى الدروس الخصوصية .

♦ كثير من الآباء يملكون المال فأقدموا على وضع أبنائهم فى مدارس أجنبية أو لغات وهم لا يدرون كيفية التعامل مع المواد الدراسية لهذه المدارس ، فيضعه أولاده من أول يوم دراسى على أبواب مدرسى الدروس الخصوصية ولا يكلف نفسه أو زوجته أى عناء فى بذل بعض من الوقت والجهد للاهتمام بالأولاد من الناحية التعليمية ، فيصبح المطلوب منه فقط التمويل الدائم للمدرسة والمدرسين أما الأبناء فيظلون بعد أن يصبحوا رجالاً يعتمدون على جيوب آبائهم .

♦ كثير من الأبناء يستسهلون تعاطى الدروس ، فعلام بذل الجهد والتعب ومحاولة الفهم ، وهناك آخر نشتريه ونشتري أوقاته بأموالنا ، كما أن الآباء أيضاً يستسهلون ، فبدلاً من متابعة مذاكرة الأولاد تم تأجير شخص يتابعهم هو بدلاً منهم .



اتكاليه ، اعتمادية ، سلبية ، عدم مبادأة ، خمول عقلى وعدم ابتكار لاعتياده التلقين للمعلومة دون عناء بدلاً من التنقيب عن المعرفة والمعلومة .



ولذا لابد من:

◆ بذل الجهد في منع ومقاومة السلوك الخاطيء في الدروس الخصوصية وظواهره التي سبق الحديث عنها .

◆ اتفاق الوالدين منذ البداية معاً على متابعة شخصية لصيقة للأولاد منذ بداية دخولهم المدرسة (يمكن للزوجة أن تحمل هذا الأمر بمفردها أو يتم تقسيم المواد الدراسية بالاتفاق أو الزوج بمفرده إن تعذر ذلك على الزوجة ، المهم الاتفاق معاً وليس إلقاء الأمر على أحدهما دون الآخر) وتخفيض تدريجياً من بداية العام الرابع أو الخامس الدراسى إلى أن يتم المناقشة فقط معهم والطفل ببداية العام السادس الدراسى يبدأ فى الاعتماد على النفس ، ولضمان التفرغ لمن بعده من الأولاد تدريجياً .

◆ فى المراحل المهمة أو البينية من الدراسة إن وجد قصور ذهنى فى مادة أو أكثر من المواد لدى أحد الأبناء لا مانع من إعطاء درس خصوصى بها على أن يتم انتقاء المدرس والصحبة الصالحة للولد ، وأيضاً يمكن فى شهادة كالثانوية العامة وغيرها فى المراجعات النهائية أن يعرف عن طريق المدرس الخصوصى طرق حل المسائل العلمية وطريقة الأسئلة وخلافه لماله من خبرة أعلى من الوالدين والولد فى هذا .

◆ تعميق العقيدة الإسلامية والأخلاق الفاضلة والقيم العالية وإعلاء الهمم بين الأولاد فى جميع المراحل الدراسية ، والتأكيد على دراسة التاريخ الإسلامى وما به من جهود للعلماء المسلمين وما بذلوه من جهدل حميد للوصول إلى أعلى الدرجات .

◆ تحويل عمل الواجب المدرسى إلى نشاط ممتع مثل التنوع فى استخدام الوسائل التعليمية عن طريق الكمبيوتر والـ C.D أو زيارات ميدانية فى مواد العلوم والتاريخ وربط الرياضيات بالبيع والشراء .

✦ الحرص على أن تكون الساعات الدراسية في المنزل قصيرة ومتكررة أفضل من واحدة وطويلة، أى يجب تقسيم الوقت على مراحل مع استخدام الحافز المادى والمعنوى. أى الارتباط الشرطى بين إنجاز المذاكرة ليكافأ، كما أن القيلولة للأطفال مهمة فالغفوة وكسر اليوم يعيدان ترتيب الجهاز العصبى المركزى من جديد للنشاط.

✦ تهيئة مكان مناسب للاستذكار بعيداً عن الضوضاء، والإضاءة المناسبة وليست الضعيفة حتى لا يبعث على النوم أو إضعاف العين أو توتر الأعصاب.

✦ تحضير أدوات المذاكرة قبل البدء فيها مع الجلوس فى وضع مستقيم وليس فى وضع استرخاء مع اختيار كرسي مريح وتجنب المذاكرة تماماً على السرير أو على أريكة مريحة.

✦ أخذ فترة راحة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ دقيقة كلما فرغ الطفل من مذاكرة مادة وقبل البدء فى مادة أخرى حتى يروح عن نفسه ويستعيد نشاطه.

✦ تنظيم المذاكرة حسب المادة: مواد الفهم والحفظ كالنصوص والقوانين العلمية واللغة الإنجليزية يجب استذكارها بصفاء ذهنى فى مكان هادئ أما مواد الحل كالرياضيات والعلوم فيمكن مذاكرتها فى أى وقت حتى فى ظل بعض الضوضاء.

✦ فى بيتنا عروس نحتاج إلى تجهيز:

✦ الأسعار نار.

✦ لابد من تجهيزها بكل ما تحتاج وربما ما لا تحتاج حتى لا يعيرها أحد، يجب أن تكون مثل كل البنات.

✦ تحتاج إلى عشرات الأطباق والملاعق والسكاكين وأدوات المائدة والمفروشات والسلع المعمرة من غسالة ملابس وتليفزيون وخلاط وثلاجة و... وأثاث غرفتين أو غرفة أطفال على الأقل.



- ◆ لا يصلح أن أدعو الناس إلى تخفيف الطلبات ، هذا عيب فى حقى .
- ◆ لا يصلح أن أدعو الناس إلى زفاف جماعى ، هذا ينقص من قدرى .
- ◆ بنات عائلة فلان أحضر لهم أبوهم . . . لماذا أنا لا ؟!
- ◆ عندما أتكلم مع الأخريات بماذا سأتفاخر ؟

والآن:

هل الهدف زواج وتجهيز البنت أم التفاخر على الملأ

- ◆ هل البهجة الزائدة ستزيد من فرحة البنت وقدرها أمام زوجها مع زيادة الطلبات عليه . . . هل هذا سينفعها أمام الناس بعد أن يتركها الناس فى بيتها .
- ◆ هل مجرد لحظات عابرة يرى فيها الناس تجهيزات العروس الضخمة هى أهم من الدين أو فشل الزواج لا قدر الله .
- ◆ فى بيتك الآن : ما هو الشئ الذى لا تستخدمينه يومياً من الأدوات التى أصررت على شرائها على أمل استخدامها مثل : أطقم الصينى المختلفة وأنواع من الأكواب الكريستال وغيرها المعروضة فى دولاى للحفظ ولا تخرج للأكل إلا فى مناسبة كبيرة ولا تستخدم بالكامل أيضاً ؟
- ◆ لابد من تحكيم العقل هنا مع العاطفة وليس العاطفة وفقط أو العقل فقط مع ضبط الأعصاب وضمان عدم انفلاتها .

البداية تكون فى:

- ◆ تجهيز البنت منذ الصغر بشراء أشياء ثابتة وتركها لها عند زواجها مثل : أطقم أدوات منزلية لزوم المطبخ والطهى أو أجهزة كهربائية بسيطة مثل الخلاط وغيره ، أما بخصوص الأجهزة التى يكون التغيير الفنى فيها عال أو درجة التطور مرتفعة تؤجل الآن مع شراء المفروشات والأطقم الخاصة بالأثاث .



- ◆ الاستفادة من الهدايا العينية التي تصل عبر المناسبات الاجتماعية المختلفة .
- ◆ الاستفادة من المعارض المختلفة وفرص التنزيلات فى المواسم المختلفة أو من القنوات الفضائية التى تضمن جودتها لشراء مختلف الأشياء التى لا تفسد .
- ◆ الاستفادة من هدايا الأقارب فى هذه المناسبة من الجد والجدة والأعمام والأخوال وغيرهم .
- ◆ عمل صندوق أو حساب لتجهيز البنت يوضع فيه إيراد ثابت كل فترة محددة يستخدم عند وجود فرصة مهمة لشراء شىء ما أو لاستكمال باقى التجهيزات فى نهاية الأمر .
- ◆ عند استلام مكافأة نهاية الخدمة يتم تحديد مبلغ كبير منها لتجهيز البنت ولا تستجيب لكل دعاوى الإنفاق فى غير محلها ، أو يقول لك البعض ويزيد «كل شىء برزقه عندما يحضر ابن الحلال ستفرج» نعم ستفرج ولكن الأخذ بالأسباب طاعة لله عز وجل .
- ◆ التساهل فى الطلبات من الزوج حتى يتساهل معك فى التجهيزات وتذكر قول النبى ﷺ : «أعظم النساء بركة أقلهن مؤونة» رواه أحمد فى المسند وفى رواية للنسائى : «أيسرهن مؤونة» .
- ◆ لا تنس قول النبى ﷺ : «من التمس رضا الله بسخط الناس كفاه الله مؤنة الناس ومن التمس رضا الناس بسخط الله وكله الله إلى الناس» [رواه الترمذى] والناس فى كل الأحوال لن يعجبهم العجب .
- ◆ لا داعى لإقامة فرح خيالى ولا داعى للاستدانة من أجل ترف زائد وفاسد تحاسب عليه ويستمتع به غيرك .

◀ نذير مصر وفارس (الهرابا والمجاملات والمناسبات الاجتماعية):

- 📖 قال النبى ﷺ : «تهادوا تحابوا» [السنن الكبرى للبيهقى ، والأدب المفرد للبخارى] .
- 📖 إنها صلة بين المحبين وأساس لخلق صلة وتودد .



📖 لو الهدية قليلة الثمن نوعاً ما، يكفي أن الشخص فكر بى ولم ينسانى .

📖 وسيلة لدعم الشخص فى موقف يحتاج إلى دعم «زواج، ولادة طفل، مرض لا قدر الله، عودة من سفر، نزول منزل جديد،» .

📖 الهدية معنى وإحساس وشعور ولغة قلب قبل أن تكون مادة .

ماذا تعلم لك الهدية؟

إذا كنت الذى سيأخذها فلا مشكلة، ولكن إن كنت أنت شاريتها هنا المشكلة .

إذا كنت مستلمها ستقول «تهادوا تحابوا»، وإذا كنت مكلف بشراء أربع أو خمس هدايا لمناسبات فى شهر واحد مثلاً ستجلس وتندب حظك العاثر الذى جمعهم معاً فى توقيت واحد .

سؤال برىء:

📖 لماذا نرهق أنفسنا مادياً بهذه الطريقة؟

📖 لماذا أصبح المجتمع ينظر إلى قيمة وحجم الهدية مادياً على أنه معيار أو مقياس للتقدير؟

📖 ما هو شعورك عندما تعلم مسبقاً أن هديتك (للزوم الوجاهة الاجتماعية) لن يستفيد بها من تقوم بزيارته ولكن أنت مجبر على تقديمها حتى لا يقال عنك إنك بخيل .

📖 هل تعاني من مرض اجتماعى اسمه (الاستعراض): هديتى أغلى من هدية غيرى!

📖 لمن ستقدم الهدية؟

ببساطة:

المبالغات فى الهدايا الاجتماعية أصبحت ترهق كواهل الكثيرين منا .



والبدائية في التفكير:

- ستقدم الهدية لمن وفى أى مناسبة خاصة به؟

■ إذا كنت ستقدم الهدية لـ: رجل ، فالرجال يتسمون بالعملية وال رسمية فى أغلب الأحيان ، فالأفضل أن تهديه بشيء سيقوم باستخدامه على حسب اهتماماته (طقم أقلام ، كرافته ، شنطة ، . . .) مع عدم الإسراف فى الاهتمام بشكل الهدية ، أما إذا كانت الهدية لسيدة : فإنهن يملن أكثر للهدايا الرومانسية مع شكل الهدية والكلام المكتوب أو المصاحب لها ، ويقدرن المجهود المبذول من أجل إحضار الهدية (الوقت ، التفكير ، ادخار المال ، . . .) أكثر من اهتمامهن بالهدية نفسها ولذا لا مانع من تقديم هدايا مثل : «كروت الصور ، أنتيكات ، مستلزمات للمطبخ ، أباجورة . . . » كل ما يضيف لمسة من الجمال على البيت أو يحتاجه المنزل بضرورة ، أو كانت تفكر حالاً فى شرائه لولا أنك أسرعت بشرائه !

■ إذا كنت ستقدم الهدية لشخص له هواية فأنت محظوظ ؛ فالذى يحب القراءة مثلاً سيسعد بأى شيء مكتوب ، حتى وإن كان لكاتب غير كاتبه المفضل لأنه فى الغالب المعرفة والاطلاع لديه هما الأهم بالنسبة له ، والتكلفة ستكون كذلك بالنسبة لك .

■ بشكل عام ينصح عند شراء الهدايا أن يكون الشخص فى حاجة إليها فعلاً ويمكن أن نقوم بسؤال الشخص الذى نريد شراء الهدايا له إذا كانت العلاقة قوية أو نستفسر منه بطريقة غير مباشرة إذا كانت العلاقة عادية ، مع محاولة الحفاظ على عنصر المفاجأة كأن نسأله قبل المناسبة بفترة طويلة فيكون قد نسى الحديث .

■ عندما تجد الهدايا المناسبة يمكن أن تشتريها لمن تنوى تقديمها له حتى وإن تبقى على هذه المناسبة شهور ، عندها ستوفر أمرين : التورط فى شراء هدية غالية الثمن لأنك مضطر لضيق الوقت ، الثانى : توفير نفقات الانتقالات والوقت .

■ انتهز فرص العروض الخاصة والتخفيضات واشتر الهدايا التى تريدها لأنه قد يأت وقت تريد فيه شراء الكثير من الهدايا ولا تسمح ظروفك المادية بذلك .



■ لا عليك من نظرة المجتمع واتجاهه نحو مرض الاستعراض أمام الغير فغالباً مرضى هذا النوع يكون عندما يعودون إلى منازلهم بعد انتهاء المناسبة الاجتماعية ويتكلمون مع أنفسهم ويرددون: ماذا كان سيضيره لو كانت الهدية أقل!

■ إذا ما قدمت هدية لوسط اجتماعي أعلى منك، هل لابد أن تكون مثلهم وتقدم هدية كأنك من وسطهم العالى، ستجيب ببساطة لا أستطيع، وإذا كنت ستقدم هدية لوسط اجتماعي أقل منك هل ستقدم له أقل شيء، ستجيب ببساطة لا، أنا وأنت نقدم المتاح لمستوانا الاجتماعي لا أعلى ولا أقل، لو كان لك قريب يهادى الناس بسيارة حديثة وفخمة، هل تستطيع أن تجارية فى هداياه للغير.

■ لو كان لك قريب فقير يهاديك بهدية بسيطة جداً ماذا ستقول عنه، جزاه الله خيراً، اجتهد وجاملنى، ربنا يبارك فيه كلف نفسه ليسعدنى . . . وهكذا هديتك على قدر حالك دون إسراف أو تقتير.

◀ نفسي أجمع وأخضر:

■ إنه الشوق البالغ إلى زيارة البيت الحرام.

■ إنه فرض نريد تأديته ولا نستطيع.

■ ألم تسمع قول النبي ﷺ: «تعجلوا إلى الحج فإن أحدكم لا يدري ما يعرض له» [رواه أحمد فى المسند].

■ وقوله ﷺ: «من أراد الحج فليتعجل فإنه قد يمرضه المريض وتضل الضالة وتعرض الحاجة» [رواه ابن ماجه].

■ ألا تعرف أن الحج يهدم ما كان قبله ويطهرنا من الذنوب؟

■ ألا نعرف أن «الحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة» [رواه البخارى].

■ ألا تعلم أن الحج هو جهاد المرأة، فعن عائشة رضى الله عنها قالت: قلت يا رسول الله، ألا نغزو ونجاهد معكم؟ قال: لكن أحسن الجهاد وأجمله الحج، حج مبرور» فقالت عائشة: «فلا أدع الحج بعد إذ سمعت هذا من رسول الله ﷺ» [رواه البخارى].



- ألا تعلم أن الحج والعمرة ينفيان الفقر والذنوب؟ يقول النبي: «أديموا الحج والعمرة فإنهما ينفيان الفقر والذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد» رواه الطبراني.
- كلما أرى الحجيج مسافرين أو عائدين أو أراهم يؤدون المناسك في التلفزيون لا أملك نفسى وأظل أبكى ساعات طويلة وأدعو الله أن يرزقنى ويحقق أملى وأمنيتى.
- نحن أسرة متوسطة وأقل من متوسطى الحال، من الصعب علينا أن ندبر تكاليف رحلة الحج أو العمرة.
- كل هذه الأسئلة والمشاعر الجميلة ندركها جميعاً ونحلم دائماً بزيارة أبقى وأطهر بقاع الأرض، ولكن إنه ضيق اليد عن تحقيق الحلم.
- نعم حلم وليس هدف.
- إنه حلم طالما أنه متوقف على أمنية ولم يتم تحويلها إلى خطة عمل قابلة للتنفيذ ولو بعد عشرات السنين.

إذن البداية:

- وضع خطة عمل حقيقية بناء على الدخل الخاص بك حتى يتحول الهدف إلى واقع ملموس، صاحب الحجيج بنيتك حتى تصاحبهم بجسدك، حالت الحوائل الآن فصاحب الحجاج بقلبك ورافقهم فى أداء المناسك بروحك فإن لك مثل ثوابهم إن شاء الله، وقد قال الرسول لأصحابه يوماً فى غزوة تبوك: «إن بالمدينة أقواماً ما سرتهم مسيراً ولا قطعتم وادياً إلا كانوا معكم، قالوا: وهم بالمدينة؟ قال: وهم بالمدينة، حبسهم العذر» رواه البخارى.
- اعرف أسعار الحج والعمرة الآن (أرخص الأماكن) وليس أعلاها سعراً.
- اعرف عن طريق الجمعيات الأهلية الخيرية الدينية وليس شركات السياحة.
- اعرف عن طريق النقابات المهنية التابعة لتخصص زوجك أو زوجتك أو أحد أقاربك. فليدبرهم أسعار أقل من مثيلاتهم كما تتوافر للبعض منهم فرصة التيسير



قبل وبعد أداء المناسك ، وكلما كان العدد كبير انخفض السعر ، اجتهد في جمع المعلومات وستفاجأ بأسعار لم تكن تتخيلها وأقل من المتوقع ، وابحث عن البرى والبحرى وليس الطيران .

■ ادخر جزءاً شهرياً بانتظام لمشروع العمرة والحج ، وبعد سنوات قليلة ستجد الحلم حقيقة وأنت الآن في طريقك لأداء المشاعر المقدسة .

■ حتى لا تتكرر مشكلتك فى أولادك علمهم الادخار منذ الصغر لنفس المشروع حتى إذا ما بلغوا سن الاعتماد على الذات تكون بداية حياتهم العملية عمرة للبيت الحرام وليس نزهة أو سياحة إلى أوروبا .





أولادى فى مرحلة المراهقة كيف التعامل.. وما المخرج؟

من المعروف أن الإنسان يمر بمراحل عمرية مختلفة لها أثرها فى حياته، والمراهقة هى فترة لها أثرها البالغ فى إعداد الشخص لباقي حياته وهى من أنسب الفترات العمرية للتكوين التربوى للفرد، ولأهمية هذه المرحلة العمرية يشير :

■ القرآن لها مثل : ﴿ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ﴾ [الكهف: ١٣] فهؤلاء أصحاب الكهف فتية، قلوبهم ثابتة راسخة مطمئنة إلى الحق الذى عرفت، معتزة بالإيمان الذى اختارت قاموا بعزم وثبات وقالوا ربنا رب السموات والأرض لن نشرك معه أحد .

■ ومثل آخر سيدنا إبراهيم عليه السلام حين حطم الأصنام وجعلها جذاذاً ماذا قالوا عنه : ﴿ قَالُوا سَمِعْنَا فَتًى يَذْكُرُهُمْ يُقَالُ لَهُ إِبْرَاهِيمُ ﴾ [الأنبياء: ٦٠] أى شاب صغير السن ولكنه راشد استنكر عبادة الأصنام وحطمها .

■ وفى السيرة النبوية والتاريخ الإسلامى نجد صحابة وأتباع وصالحين فى قائمة الأمجاد وهم فى سن المراهقة فماذا كان عُمر :

◀ على بن أبى طالب حين نام مكان النبى فى الهجرة؟ ١٦ عاماً .

◀ أسامة بن زيد حين قاد جيشاً لمحاربة الروم؟ ١٧ عاماً .

◀ الأرقم بن أبى الأرقم حين استضاف المسلمين فى بيته فى بداية الدعوة؟ ١٧ عاماً .

◀ عبد الله بن عباس حين قرر الإقبال على العلم؟ ١٥ عاماً .

◀ الزبير بن العوام حين شارك فى الغزوات مع الرسول؟ ١٨ عاماً .

◀ محمد الفاتح حين خطى خطوات فتح القسطنطينية؟ ١٧ عاماً .

◀ غلام أصحاب الأخدود حين قدم التضحية الغالية لله؟ ١٥ عاماً .



وغيرهم الكثير فى التاريخ الحديث فالتقدم يحدث فى هذا العمر وفى هذه المرحلة حيث يكون الفرد لديه من الجاهزية أن يتواجد ويتقدم لو أحسن التربية والاستثمار .

ولذا فإن:

مرحلة المراهقة مرحلة يتحدد فيها بشكل كبير عدد كبير من الصفات والخصائص الخاصة بالفرد من طباع ومفاهيم ولذا فهى من أهم مراحل حياة الفرد سلباً أم إيجاباً .

حيث:

- ◆ ينمو الجسم والعقل والانفعالات .
- ◆ تقبل التغيرات التى تحدث للنمو الجسمى والفسولوجى .
- ◆ تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للحياة .
- ◆ تكوين علاقات جديدة مع رفاق السن .
- ◆ تقبل المسئولية الاجتماعية وامتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات .
- ◆ محاولة اختيار مهنة والاستعداد لها جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً .
- ◆ معرفة السلوك الاجتماعى المعيارى المقبول لدى المجتمع الذى يحيون فيه .

ولذا فإن مراحل النمو فى فترة المراهقة ثلاث مراحل (قد تطول وتقصّر حسب

المجتمعات) وهى:

- ١- مرحلة المراهقة الأولى (١١ - ١٤ عاماً) وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .
- ٢- مرحلة المراهقة الوسطى (١٤ - ١٨ عاماً) وهى مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية .
- ٣- مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨ - ٢١ عاماً) حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسان راشد بالمظهر والتصرفات .



ويمر المراهق بمظاهر متعددة فيها، ففى جانب:

أ- النمو الجسمى (الفسىولوجى):

- ◆ فى مرحلة المراهقة الأولى يكون النمو فيها سريعاً خاصة فى سن ١٢ - ١٤ عند البنين، ولدى البنات تختلف حسب الفروق الفردية ويتغير شكل الوجه وتزال ملامح الطفولة ويزيد الطول زيادة سريعة كما يزداد الوزن نتيجة نمو العضلات والعظام.
- ◆ فى مرحلة المراهقة الوسطى تقل سرعة النمو الجسمى نسبياً وتزداد الحواس دقة وإرهاقاً وينمو لديه الإحساس بجسمه نتيجة النمو السريع ويكثر اهتمامه به مع كونه يكون حساساً للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسدية الملحوظة.
- ◆ فى مرحلة المراهقة المتأخرة يصل معظم النمو إلى وضع الاستقرار والتغيرات فى الطول تكون طفيفة كما يستقر الوزن ولامح الوجه.

وعلى وجه العموم فى النمو الجسمى نجد:

- ◀ تغيرات فى ساعات النوم.
- ◀ تزداد الشهية إلى الطعام نسبياً.
- ◀ يحدث البلوغ الجنسى والذى يختلف توقيته من فرد لآخر والبنات قبل البنين والاختلاف هنا يكون بسبب عوامل التغذية والغدد المختلفة والمناخ والهormونات وغيرها.
- ◀ الدخول إلى حيز الشباب والحيوية فيدخل المراهق مرحلة القوة والمغامرة بدلاً من الطفولة والاستضعاف والقدرة على بذل الجهد والاستعداد لإخراج المواهب والطاقات مع الخجل من مواجهة التغيرات الجسدية لإحساسه بأن الناس ينظرون إليه بسخرية واستغراب، مما يجعل البعض منهم يتجنب معاملة الناس بقدر ما يستطيع والانطواء والعزلة النسبية والخجل هنا يكون من الصوت والطول والنحافة.

ولذا مطلوب هنا:

- ◀ مزيد من استكمال التنشئة على القيم الدينية والأخلاقية .
- ◀ رعاية قدرات وطاقات المراهق وتوظيفها فى الطريق الصحيح .
- ◀ ملء فراغ المراهق بأعمال نافعة خاصة فى الرياضة .
- ◀ إشعاره بدوره وقدره فى الحياة .
- ◀ توفير القدوة الصالحة التى تمثل البطولة الحقيقية والشجاعة والمغامرة النافعة والصحيحة .
- ◀ عدم السخرية أو الاستهزاء بجسده ولا التغيرات الحادثة له أو حتى التعليقات العابرة .
- ◀ العناية المناسبة بالتغذية وفترات النوم .
- ◀ العناية والرعاية بشرح مظاهر النمو الجسمى بطريقة مناسبة حتى لا يحدث له ارتباك ، وبأن هذا من إعجاز الله عز وجل فى خلق الإنسان .
- ◀ العناية وتقديم التوعية الصحية خاصة النظافة العامة والشخصية .
- ◀ الاتفاق معاً (الوالد والوالدة) على طريقة وأسلوب الكلام والتوعية الجنسية التى من المناسب أن يتعرف عليها المراهق حسب سنه دون التكتم لإزالة التوتر والخوف وحمايته من الانحرافات السلوكية التى من الممكن أن يطلع عليها من الأصدقاء ، شبكة الإنترنت ، . . . فى إطار من الأدب وحفظ القيم والتعاليم الإسلامية ، على أن يعتنى الأب بالأولاد والأم تتولى مسئولية البنات .
- ◀ الرجوع إلى كتب ومراجع علمية (ولو مراجع بسيطة) للتعرف على مظاهر النمو الجسمى لأولادهما وكيفية توصيل مفاهيم الطهارة والاحتلام وآداب التعامل بين الجنسين عما كان مسبقاً ، فالبنت التى كان يلعبها أو يذاكر معها مسبقاً صارت أنسة يجب وضع حدود للتعامل معها عن ذى قبل .



ب- النمو الحركي:

- ◀ تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ومع ذلك يكون هناك ميل نسبي للخمول والكسل والتراخي إلى سن محدد ثم يصبح بعدها فرداً عادياً.
- ◀ تكون حركات المراهق (خاصة البنين) غير دقيقة ويطلق عليه (سن الارتباك) فيكثر تعثر المراهق واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه والسبب هنا هو طفرة النمو التي تجعل النمو الجسمي غير متسق مع اختلاف أبعاد الجسم، وليس هذا وحسب، وإنما أيضاً شعور داخلي بأنه أصبح كبيراً (ومن حوله يذكرون ذلك ويتوقعون منه تحمل المسؤولية) مما يزيد من ارتبائه.

ج- النمو العقلي:

تعتبر المراهقة هي الفترة النهائية للنمو العقلي حيث يزداد:

- ◀ الذكاء.
- ◀ التحصيل.
- ◀ الانتباه والإدراك للمشكلات. وهذا يحدث في بداية مرحلة المراهقة ثم تبدأ في الاستقرار في نهايتها.
- ◀ كما ينمو التذكر معتمداً على الفهم والاستنتاج للعلاقات والقدرة على الاستدعاء وتقوى الذاكرة وتزداد القدرة على التخيل والميل إلى الرسم ونظم الشعر والكتابة الأدبية.
- ◀ كما تنمو أيضاً القدرة على تكوين التصميمات الدقيقة وفهم الأفكار والتعميم والأفكار العامة.
- ◀ كما يزداد الاهتمام لمطالعة كل ما هو جديد واتساع الاهتمامات المعرفية مثل: زيادة الحصيلة اللغوية، وتعلم اللغات الأجنبية واستخدام مصطلحات الكبار والميل إلى المناظرات وانتقاد الغير (خاصة من الأولاد)، الانتقاد هنا يمكن تحويله



إلى إيجابى للذات لو أحسن استثماره وإلا سيتحول إلى إعجاب بالنفس وتصيد الأخطاء مع التلاعب بالألفاظ .

والمشكلة هنا ستكون فى المدرسة وبداية المرحلة الجامعية حيث:

- ◀ الجانب النفسى للمراهق يؤثر على دراسته بشكل مباشر .
- ◀ الجانب الاقتصادى للأسرة والاجتماعى يؤثر على دراسته بشكل مباشر .
- ◀ يبدأ فى مخالفة النظم والقواعد المدرسية من حيث: الحضور والانصراف، الزى الموحد للمدرسة، التراخى فى تنفيذ الواجبات، عدم احترام هيئة التدريس، الهروب من المدرسة، عدم حضور المحاضرات بالجامعة، تشتت الذهن عند المذاكرة وقضاء بعض الأيام بغير استذكار، فشل فى توزيع الجهد والوقت، عدم الجلوس إلى المكتب لفترات طويلة نسبياً .

ولذا يجب هنا:

فى فترة الدراسة:

- الرقابة المستمرة وبأساليب مختلفة دون اللجوء إلى الضرب والتجريح .
- محاولة تقسيم الوقت للمذاكرة والهوايات .

وفى فترة الإجازة الصيفية:

- زيادة الترفيه للمراهق وعدم إعطائه جرعة تعليمية دراسية إضافية عن المواد المقررة كالدرس الخصوصية للثانوية العامة فى الإجازة، لأنه بعد فترة تضم إجازة الصيف مضافاً إليها مثليها من مدة الدراسة سيبدأ الإحساس بالملل وعدم الرغبة فى المذاكرة وهذا طبيعى للشخص الناضج فما بالك بالمراهق، ففى الوقت المرجو فيه المذاكرة تقل الرغبة فيه .



■ زيادة اللعب (نعم اللعب . . على الرغم من كونه لم يعد طفلاً ولكنه أيضاً لم يصل بعد لمرحلة الشباب والنضج) كما أن اللعب سيفيده في تجميع مزيد من الخبرات والعلاقات الاجتماعية هو في احتياج إليها لعمل توازن نسبي في تلك الفترة، ولكن أسلوب اللعب هو الذي يمكن تغييره إلى رحلات مثلاً، ألعاب رياضية قوية، جمع طوابع، القراءة . . . وكلما زادت الألعاب مع الهوايات سوف تشبع الرغبات المكبوتة في النفس لديه وتعطية فرصة لإثبات الذات وإشباع رغبة التملك وتوسيع المدارك.

■ د- النمو الانفعالي:

أى انفعالات الفرد في مرحلة المراهقة وغموها وتغيراتها .
وتكون عنيفة نسبياً وقد لا تتناسب مع أسبابها ومتغيراتها وتكون أيضاً غير ثابتة حيث يظهر عليها التذبذب والتناقض والسعى نحو الفطام النفسى عن الوالدين أو أى كبير له ويغلب على المراهق هنا:

■ الخجل .

■ الإحساس بالذنب .

■ الخوف .

■ اهتزاز الثقة بالنفس .

■ الخيال الخصب وأحلام اليقظة حيث الانتقال من عالم الواقع إلى عالم غير واقعي يكون هو البطل فيه، ويحقق فيه ما يحتاجه، أو بمعنى آخر يهرب فيه من المواقف التي لا يستريح فيها إلى عالم خاص به، وطالما هذه الأحلام في الحدود العادية فلا مشكلة ستنتهى مع الزمن، ولكن إن أصبحت هى كل حياة المراهق وتعود على الهروب إليها بدلاً من مواجهة الحياة ستكون مشكلة لأنها ستؤدى إلى:

■ السلبية .

■ ضعف الشخصية .

■ إضاعة الوقت .



■ شعور بالاكئاب والصدمة من الواقع .

■ وعند علاج هذا الأمر على الوالدين بـ:

■ ملء فراغ المراهق بالأعمال الهادفة النافعة، وأن تكون له رؤية ورسالة في الحياة .

■ الإشارة غير المباشرة لخطورة أحلام اليقظة .

■ تدريب المراهق على حل مشكلاته بواقعية ومناقشته في طرق الحل .

■ النصيح غير المباشر من التناقض الانفعالي وبأنه مرحلة ستمر مع الزمن .

■ إعطائه الفرص للمعاملة كالكبار .

■ السعى نحو الفطام النفسي له، أي بتحرره من الأسر النفسي للأسرة، أو تخليصه من السلطة والقيود التي كان معتاداً عليها في طفولته والأضواء التي كانت مسلطة عليه، فيصبح حراً في اختيار قراره ووجهة نظره وترك الاعتماد الكلي على أحد أو كلا الوالدين مثال ذلك : ذهابه بمفرده لشراء ملابسه أو اتخاذ قرار بالاعتكاف في المسجد في رمضان وإن كان الوالد معه في نفس المسجد له أن يعتكف بمسجد آخر إن أراد، السفر في رحلات جماعية مع أصدقاء ثقات، وكل هذا ليس معناه تحدى سلطة الوالدين وإنما لبداية الاعتماد على الذات حتى لا يعزل عن والديه وتحدث داخله ثورة نفسية بين الطفولة والشباب، لن تظهر آثار هذا الفطام من عدمه إلا في مرحلة خريف العمر فتحدث مشكلات عائلية جديدة، ولكنه الآن بينه وبين زوجته فيبدأ بالتمرد والاندفاع والأثنية في سن متأخرة .

■ البعد عن الأمور التي تجعل المراهق يكره والديه مثل :

◀ التأنيب المستمر والمباشر .

◀ انتقاد العادات الشخصية له .

◀ مقارنته بأحد الإخوة ودعوته إلى التشبه به خاصة لو كانت بنتاً .

◀ إكراهه على تناول طعام معين لا يحبه .



◀ التدخل فى الشؤون المالية .

◀ التدخل فى اختيار المهنة ومتابعة الدراسة متابعة بوليسية .

٥- النمو الاجتماعى :

وهو علاقة المراهق بالمجتمع المحيط به وتوافقه معه من بداية مرحلة المراهقة ، فهذه الفترة هى فترة تلقى وإدخال وتأكيد تعلم القيم والمعايير الاجتماعية من خلال أشخاص ذوى تأثير فى حياة المراهق مثل : الوالدين ، المدرس فى المدرسة ، المقربين إليه ، من الثقافة العامة ، حتى تنمى (المعايير) والأسس وتستقر .

وسوف تجد المراهق فى هذه الفترة :

◀ يتسع نطاق الاتصالات الشخصية الخاصة به فيميل إلى الأحاديث المطولة والمباشرة مع الغير محاولة منه لإثراء معلوماته وثقافته .

◀ يُظهر الاهتمام بالمظهر الشخصى له كما يختار الملابس والألوان الزاهية اللافتة للنظر والموديلات الحديثة .

◀ يتجه إلى النزعة الخاصة بالاستقلال الاجتماعى والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس ، والميل إلى تحمل المسؤولية الاجتماعية مع المحافظة على مجموعة أو (شلة) أو أصدقاء ينتمى إليهم ويتفانى فى تقديم الخدمات لهم .

◀ يميل إلى الزعامة وخاصة لمن يتميز بقوة الشخصية ، وقد تكون الزعامة اجتماعية ، عقلية ، رياضية .

◀ يميل إلى التجمعات التى تتوافق معه فى الميول ويكملون نواحي القوة والضعف لديه ، ويكون الولاء لهم أعلى من أى شىء آخر ، ولا يقبل أن يوجه أو يتلقى أوامر من أحد أمامهم خاصة لو كان الأمر أو النهى من أحد الوالدين .

◀ يُكثر الكلام عن المدرسة والنشاط والمواعيد والطموح والرحلات والحياة .



ولذا فإن على الوالدين هنا:

- ◀ مراعاة أنه لن يقبل النصيحة بسهولة منهم، ولابد من التوجيه عن طريق المناقشة الموضوعية خاصة فيما يخص الأصدقاء واختيارهم.
- ◀ عدم دفع المراهق إلى أن يصبح صورة طبق الأصل من نماذج الوالدين.
- ◀ عدم دفع المراهق بتحديد ماذا يقول وماذا يلبس وماذا يحب وماذا يكره ومن يصادق..
- ◀ كل ذلك حتى لا يصل إلى حالة من الموت الاجتماعي، والموت الاجتماعي هو وضع المراهق في إطار الأوامر والنواهي وعدم إعطائه الحرية الذاتية بالحوار والمناقشة، فإن حدث يصبح المراهق شخص ضعيف لا يستطيع تحمل المسؤولية والتقدم في الحياة وما يستتبع ذلك من أضرار.
- ◀ تشجيع تحمل المسؤولية لاكتساب مزيد من الخبرات الحياتية وممارسة الأنشطة الاجتماعية.
- ◀ مراعاة أن يكون الوالدان قدوة صالحة في كل التصرفات حتى يضمن أن يستمع لجزء من نصائحهما.

٩- النمو الجنسي:

وهو نمو الشعور بالميل والدافع الجنسي وما يتعلق به، فيظهر الفضول الجنسي للتعرف على حقيقة الحياة الجنسية، وقراءات حول الجنس، وتلهف حول السلوك الجنسي ويظهر ذلك في خلوات المراهق وجلساته المغلقة ويزداد الاهتمام بالطبع بالطرف الآخر، وقد تظهر بعض الانحرافات السلوكية غير الشرعية مثل الالتقاء والمحادثات وغيرها.

ولذا على الوالدين:

- ◀ ضبط أمور الجنس على الشرع الحنيف، وضبط السلوك تجاه الطرف الآخر وفق الأخلاقيات والأوامر الدينية.



- ◀ غرس الاعتقادات الفطرية السليمة بأن الاستقامة طريق النجاح وأن العلاقة الجنسية السليمة لا تكون إلا من خلال الحياة الزوجية .
- ◀ تزويد المراهق بطرق غير مباشرة حول الاختيار الصحيح للزوجة وقيم ومبادئ الحياة الزوجية على أسس دينية سليمة صحيحة .
- ◀ مناقشة موضوعية وصريحة إن أحب في بعض الموضوعات أو تزويده ببعض الكتب التي تناقش هذه الموضوعات من وجهة النظر الإسلامية وحسب السن ودرجة الانفتاح أو المرجو توصيله للمراهق .

ل- النفو الديني والأخلاقي :

- لو أحسن التربية في الطفولة ومراعاتها حتى يدخل مرحلة المراهقة ستجد ثمراً طبعياً في الدين والأخلاق لدى المراهق فتجد :
 - ◀ يقظة دينية عامة وإقبال على شعائر الدين .
 - ◀ اتجاه إلى الله بسبب دافع داخلي ينمو وينضج .
 - ◀ عند البعض مرحلة زمنية بسيطة من التشكك في الأمور الغيبية والعقائدية سرعان ما تنتهي ويعود إلى الفطرة السليمة .
- وكلما كان النمو والرشد الديني عالياً والتمسك بالقيم مرتفعاً كلما عبر المراهق مع والديه هذه المرحلة بأقل قدر من الخسائر مثل : ارتفاع بعض الصوت أحياناً، سلوك جنسي بسيط بالطرف الآخر ، معارضة لبعض آراء الوالدين أحياناً، مخالفة في وجهات نظر لبعض الثوابت .

وعلى الوالدين هنا،

- ◀ زيادة دور المسجد في حياة المراهق لمساعدة الوالدين ومساعدته على التحلى بالقيم والمبادئ الدينية .
- ◀ زيادة الروح الدينية في المنزل لتحريك السلوك الإنساني والشخصي نحو الالتزام والخوف من الله .



﴿ توفير حد أدنى من الثقافة والمبادئ الدينية للمراهق مثل :

- التوسط والاعتدال .
- حب العمل والجد .
- الإشباع الحلال .
- التعاون على البر والتقوى .
- إقرار من مبدأ الثواب والعقاب .
- ربط المراهق بقدوات دينية لها ثقافتها ومرونتها الحياتية .
- اقتناء الكتب الدينية الرئيسية وكذلك الجديدة التى تخاطب فكر المراهق وللدعاة الذين يفضلهم هو لا الأب والأم .
- التجويد على ارتياد المساجد وأماكن الطاعات مثل دور الأيتام ، خدمة الأرامل والمساكين ، توزيع الصدقات على الفقراء والمحتاجين ، ويفضل أن يكون الوالدان قدوة فى هذا .
- وعن عبد الله بن مسعود أنه قال : «حافظوا على أولادكم فى الصلاة وعلموهم الخير فإنما الخير عادة» .

ولتقليل حدة الضرووق بين الجانبين (الوالدين والمراهق) ولزيد من التقارب بين

الطرفين يجب مصادقة ابنك المراهق من خلال:

- ملاحظة حسنات ابنك وإخباره بها كل يوم مثل : تعجبني طريقة ضحكك ، أنت رجل بمعنى الكلمة فى مواقفك مع أصدقائك ، حنانك فى تعاملك مع أخواتك أكثر من الأم ،
- دعه كل فترة يكون هو الأستاذ وأنت التلميذ ، دعه يشاركك أو يعلمك شيئاً جديداً وعبر عن سعادتك لذلك .
- إذا ذهب لمدرس طلباً للمساعدة فى مادة ما أو لحل مشكلة دراسية ما حبب فيه تعدد وسائله فى حل مشكلاته .



- أظهر إعجابك بمغامراته في رحلة ما، في مباراة كرة قدم، في اعتكاف شهر رمضان، في ذهابها إلى معرض الكتاب مع صديقاتها،
- اخرجها معاً لممارسة رياضة ما أو التدريب على لعبة ما أو الجري وتسابقاً سوياً.
- اذهباً معاً لزيارة إلى حدائق خضراء أو حتى حديقة الحيوان أو أماكن تاريخية.
- حاولا مشاهدة برنامج ما سوياً.
- قص له أشياء مضحكة عن نفسك حين كنت في سنه.
- احترم خصوصياته [غرفة نومه، شنطة المدرسة، الملابس التي يرتديها لا تفشتها وتعلمه بذلك باحثاً عن آثار التدخين، . . .].
- تقبل التغيرات المزاجية السريعة له.
- استمع له كثيراً كما يستمع هو إليك من سنوات.
- اعمل على وضع خطة مستقبلية لحياته واجعله يختبر قدراته في المجال الذي يريد أن يتخصص فيه، وناقش معه الإمكانيات المادية للالتحاق بالدراسة التي يريد، وحاول أن توفر له فرصة للتدريب أو حتى التطوع للعمل في المجال الذي يريد أن يعمل فيه في المستقبل.
- كن أنت القدوة والنموذج الذي يقتدى به ابنك فعندما:
 - تحتفظ بوعودك وتفعل ما قلت إنك ستفعله سيرى الأمانة والمصداقية.
 - تملك الشجاعة الأدبية لتفعل الصواب سيثق بك ويحترمك.
 - تظل صلباً في احتمالك للاختلاف بينك وبين الآخرين فأنت تمثل له القدوة على قبول هذا الاختلاف.
 - تكون متسقاً في اختياراتك فأنت تظهر له معنى القوة والصلابة.
 - تظهر تعاطفاً مع مرافقين آخرين فهو يرى فيك قيمة الرأفة.
 - تسرع بالتسامح فإنه يسمع منك صوت التعاطف.



- تحترم القوانين والقواعد فإنك تمثل له الوطنية وحب الوطن .

- ركز فيما يقوله بدلا من التركيز فيما تشعر به أنت .

- بث الأمل باستمرار فيه وبكلمات مشجعة مثل : أنت تسير في الاتجاه السليم ، غداً سيكون أفضل إن شاء الله ، مهما حدث من سوء فالأمور تتغير من يوم الآخر .

- كلما تحدث مشكلة احرص دائماً على رأب الصدع من جانبك من خلال :

- التسامح والتنازل وأن تدع الأمر يمر .

- الثقة المتبادلة .

- الشكر والتقدير لما يفعله .

- التقدير لقيمه .

- الاعتذار إن أخطأت .

- الوصول إلى حل وسط عند الاختلاف : المهم هو التوافق وليس الصراع .

- إذا تحدثنا معاً :

■ اجلس على نفس المستوى مع ابنك فلا يعلو أى منكما على الآخر .

■ أظهر على وجهك انطباعاً بأنك سوف تتعامل بحكمة مع أى شىء يقوله .

■ انظر إلى عينيه عندما يتحدث واحتفظ بهدوئك وانتباهك .

■ قدم له الصورة كما فهمتها ودعه يصحح لك أى سوء فهم .

■ تجنب الافتراضات إذا لم تفهم .

■ استخدم العبارات ذات النهايات المفتوحة ، مثل : هل يمكنك أن تقول لى أكثر عن

هذا الأمر ؟



- قدم النصيحة بعد أن يكون قد انتهى تماماً مما يقول .
- فكراً معاً لإيجاد حلول لكل موقف .
- إذا اتخذ قراراً غير سليم «مثل تأجيل دخول الامتحان هذا العام» :
- عبر عن قلقك دون أن تبدأ بالكلام بكلمة «أنت» .
- اجعل الرسالة واضحة ومباشرة .
- اسأل عما يمكنه قوله أو فعله لتجنب حدوث هذا الأمر مرة ثانية .
- عليك أن تبدو واثقاً من نفسك أثناء النظر في عينيه .
- اظهر تعجباً من اتخاذه لهذا القرار .
- احتفظ بأسرار ابنك .
- افتح باباً للمرح ، المراهق يمتلك حساً قوياً للمرح والدعابة ، كما أنه كلما ضحك ترتفع نسبة الإندروفين مما يساعد على ضبط مزاجه ويقويه ليتحمل الإحساس بالإجهاد ، كما تزداد قدرته على التركيز ، لذا اعتبر المرح والفكاهة جزءاً من الصحة النفسية للمراهق .
- خذ إجازة من العمل لتقضى له مهمة طلبها منك .
- إذا دعاك وحاول التقرب إليك فعليك التوقف عما تفعل والاستجابة لدعوته وحديثه .
- اذهب إليه وقبله قبله قبل نومه (ولا تنس أن تستأذن وتقرع الباب قبل الدخول) وأكد على تقبيله عندما يعود من الخارج ، وإذا كان في غير أحواله العادية أو حزينا اسأله : «هل تريد أن أضمك إلى؟» .
- إذا كان سيقود السيارة فعليه أن يعتاد تنظيفها وأن يملء السيارة بالوقود ويعتنى بها وعليه أيضاً تحمل نفقات أى تلف يتسبب فيه حتى تنمى لديه إحساس قوى بالمسئولية .
- احضر بعض المناسبات التى يشترك فيها أصدقاء ابنك حتى ولم يشترك هو شخصاً فيها .



■ عانقه وقم بتحيته أمام الجميع .

■ دعه يذهب لأماكن أو لأشخاص يعطيهم هو وييديه الصدقة والزكاة .

هناك كلمات لا ينبغي لك استخدامها فى حالة:

- الغضب مثل: اهدأ، اننى مشغول، غبى، أنت أحمق، إنك فى مشكلة، انتظر حتى أخبرك، لا تفعلها، دعنى أخبرك .

- القلق مثل: لا تزعجنى بمشكلاتك فلدى ما يكفينى، لا تقاطعنى فأنا أعرف الأفضل، أنت كبير بما تكفى لتعرف أكثر، يا له من شىء تافه ذلك الذى أقلقك، لا وقت لدى أبداً للحديث معك اليوم، غداً سيكون مناسب لى، إنك تجعل من الحبة قبة .

- المظهر السيئ مثل: تافه، قبيح، رائحتك لا تطاق، نتن، لن تخرج بهذا المظهر، لو كنت ترى أن مظهرك جيد بهذا الشكل فأنت مجنون .

- الموقف سيئ مثل: يا لك من فاشل، مما يؤسف له أنك ابنى، أنت بارع فى السيئ فقط عديم الموهبة، مدلل، غبى، متهرب، أنانى، فاسد، غير راض عن أى شىء نفعله لك، سينتهى بك الحال إلى السجن، لن تكبر أبداً، ستكون وسنكون نحن من يعانى أما أنت فلست معنا، أنت جبان، ضعيف، لا أصدقك، أنت المخطئ .

- مستقبل الدراسة والمهنة: غير ناضج، كسول، لا أمل، نصيحتى لك، غبى، لن نفق أموالاً نحن فى حاجة إليها على دراسة لا تواظب عليها، الشارع أولى بك، فلنحافظ على الأموال التى نفقها عليك لإخوانك الناجحين وليسوا أمثالك فشلين، أنت شخص عديم القيمة، أنت تضيع حياتك .

- قيادة السيارة مثل: لا تقود سيارتى فهى مرتفعة الثمن، لن تقود إلا عندما تمتلك سيارتك الخاصة، أنا لا أثق باستعمالك لأى شىء يخصنى، أعطنى سبب واحد يجعلنى أثق بك، لا أريد أن أعرف السبب الذى يجعلك تحتاج سيارتى، مهمل، متهور، أرعن، سيارتى تهمنى أكثر منك .



- الاختيار واتخاذ القرار: ليس القرار قرارك، لا تكن غيباً فليس باستطاعتك ذلك، لو أسأت الاختيار ستقع مشكلة كبيرة، أنت لا تفهم الموقف، أنت دائماً تسيء الاختيار، أنت غير ناضج، اختيار غيبى، طائش، أنت لا تعرف ما هو أصلح لك، أنت وشأنك.

- الاتصال والتواصل معه مثل: اصمت واستمع إلى، عليك بالجلوس هاهنا والإصغاء إلى وأنا أتحدث، لا يهمنى ما ستقوله، عندما تكبر ستدرك أنني على حق، لا تتحدث أبداً بهذه الطريقة، أنت أصغر من أن تعرف ما هو مناسب، أنت عار على، لن أسمح لأحد من أبنائي أن يقول أو يفعل ذلك، لا تتفوه بالمزيد، أنا أبوك وخبرتي تجعلني أعرف ما هو أفضل لك، ما تقوله سخافة.

- المنافسة فى الدراسة أو اللعب... مثل: الفشل غير مقبول، المهم أن تفوز لا كيفية لعبك، الفاشل لا يستحق الحياة، لن أحب فاشلاً، أنت عار على، لست جيداً بما فيه الكفاية، لن تنجح على كل حال، إنك تعرض نفسك للفشل فحسب، لست كفؤاً لأن تقوم بهذا، ليست لديك الشجاعة لأن تحاول، إن الحياة ستخذلك، لا توجد لديك القدرة، ليس لديك الذكاء.

- النقد مثل: لا يعجبني سلوكك، أصدقاءك، لغتك، ملابسك، موقفك، ذوقك، ليس لديك ذوق، إذا لم تتغير سأقطع عنك المصروف وأسحب مفاتيح السيارة والمنزل.

- الخوف مثل: لا تكن سخيّاً فما من شيء يستحق خوفك، انضج أو تصرف كالكبار، أما زلت طفلاً جبائناً، لا تنطق مرة أخرى بمثل هذه الترهات، إليك ما ينبغى عليك القيام به، لا أساس له من الصحة، لا يمكننى تصديقه، أتخاف من شيء كهذا، لماذا لا تبكى أيضاً.

- البكاء مثل: الأولاد لا يكون، لا تبك هكذا كما لو كنت بنتاً، لا تبالغ هكذا فى الموقف، لا يهمنى الموقف المهم أن تكون رجلاً، احتفظ بمشاعرك داخلك، لا يوجد ما يستحق منك هذا، لا تضايقنى بهذه التوافه، كن رجلاً.



- استخدام النقود مثل: ليس مسموحاً لك بشراء ذلك الشيء، أنا الذى يعطى المال وأنا الذى أخبرك بوجوه إنفاقه وسوف تلتزم بذلك حتماً، أنت لا تحسن التصرف فى الأمور المالية بما يكفى، لن أسمح لك بشراء ما تريد، الادخار مضيعة للوقت، لقد أصبحت كبيراً على المصروف، مسرف، طماع للغاية.

- المرح والضحك مثل: يجب أن تتعامل مع الحياة بجد أكثر، عليك أن تبكى لا تضحك، هذه مسألة لا تستدعى الضحك، إياك أن تجرؤ وتضحك على هذا الموقف ثانية، أنا لا أضحك أبداً على مثل ذلك الأمر، لا تضحك، الحياة ليست مزحة...



الفصل الرابع

اختبر صحة بيتك النفسية

- افحص حياتك.
- اختبار السيطرة: قواعدى أم قواعدك.
- اختبار التخطيط الاقتصادى عند شراء الطعام.
- اختبار قوة ردود أفعالك.
- اختبار الحياة الزوجية السعيدة.
- اختبار الزوج والزوجة المثالية.
- اختبار التواصل بين الوالدين والمراهقين.
- اختبار التوافق فى المنزل.



افحص حياتك

- كيف تعرف أنك شخص ناجح في حياتك الأسرية؟

.....

- ما معنى النجاح في الحياة الأسرية؟

.....

- هل أنت مستعد لأن تضحي من أجل الطرف الآخر لتعيشاً معاً حياة سعيدة؟
 إن كانت الإجابة (لا) لا تزعج نفسك في متابعة الباقي، وإن كانت الإجابة بـ (نعم)
 فهل أنت مستعد لأن:

/// تمدح شريك حياتك وتمنحه باستمرار جرعات متزايدة من الحنان والثقة؟

/// تقول وبشكل مستمر عبارتي: من فضلك، شكراً لك؟

/// تتعامل بحب خالص ودون حدود مع الطرف الآخر؟

/// تستمع إلى الطرف الآخر وأنت مجهود متعب غضبان من الآخرين في حياتك؟

/// تخطط مع الطرف الآخر لمستقبلكما المشترك وبدون أنانية أو سيطرة؟

/// تحتوى أى مشكلة تحدث بينكما ولا تتوسع فيها من جانبك أو تزيد وأن تعتذر إن

لزم الأمر؟



- ماذا فعلت خلال السنة الأخيرة لتحسن من العلاقة بين الطرف الآخر وبينك؟

.....
.....

- ماذا فعلت خلال الشهر الأخير لتحسن من العلاقة بين الطرف الآخر وبينك؟

.....
.....

- ماذا فعلت أمس واليوم لتحسين علاقتك مع الطرف الآخر وزيادة جودة حياتكما الزوجية معاً؟

.....
.....

- إذا كان الذى يحرك البشر حاجات إنسانية محددة متدرجة هى:

الأولى: حاجات أساسية حيوية: المأكل والمشرب والنوم . . . حاجات تضمن بقاء الفرد على قيد الحياة .

الثانية: الحاجة للأمان: حيث الحماية للحياة الشخصية والسلامة الاجتماعية والضمان المادى .

الثالثة: الحاجات العاطفية: حيث اشتياق المرء الدائم نحو الحب وأن يكون محبوباً فعلاً من ناحية وأنه مستعد بالفعل لأن يحب من ناحية أخرى .

الرابعة: حاجات تحقيق الذات: حيث التشجيع والتحفيز والاهتمام وأداء أفضل ما لديه والشعور بالفخر والاعتزاز بما قام به كزوج/ زوجة، كأم/ أم .

هذه الحاجات تبدأ بالأولى وصولاً للرابعة تدريجياً فالفرد الجائع أو المتعب لا يفكر مطلقاً فى الحاجة للأمان أو العواطف، كل حاجة من الحاجات السابقة هى أحد أقوى الدوافع النفسية المحركة فى حياة الإنسان .



والسؤال:

- ما هي حاجاتك التي تحتاج إليها الآن؟

.....

- ما هي حاجات شريك حياتك منك في رأيك؟

.....

.....

- وما الذي تحتاجه أنت من شريك حياتك؟

.....

.....

- كيف لكما أن تحددا احتياجاتكما معًا وتحققاها معًا (كل طرف للآخر)؟

.....

.....

- ما هي آخر مشكلة كبيرة فشلت في حلها بسهولة؟

.....

.....

- لماذا لم تتجاوزها بسهولة مثل أي مشكلة بسيطة مرت بكما؟

.....

.....

- لماذا وجهات النظر كانت متباعدة؟

هل : لأن الخلاف أكبر من حيكما؟



لأن هناك طرف لم يكن على استعداد لتجاوز المشكلة؟

لأن أحدكما (أو كليهما) لم يعد يراعى عواطف أو حاجات الآخر؟

لأن أحدكما (أو كليهما) قد فقد معنى الحب الذى كان من قبل لديه تجاه الآخر؟

هل : لأن الأحوال المادية لكما كان لها تأثير على حل المشكلة :

هل :

هل :

هل :

هل :

- ماذا فعلت (والطرف الآخر معك) لتجنبنا وقوع نفس الخلاف مرة أخرى؟

.....

.....

- ما الذى عملت (أو الطرف الآخر معك) على تغييره؟

.....

.....

- ما الذى تفعلاه الآن وبشكل أفضل؟

.....

.....

- ماذا تعرف عن شريك حياتك؟

◀ هل تعرف كل المصاعب التى يواجهها فى: عمله، تربية الأولاد، المذاكرة

للأولاد، شئون المنزل وإدارته، ...



◀ هل تعرف آخر إزعاج حدث له مؤخراً من: رئيس له فى العمل أو زميل، مكالمة هاتفية مزعجة، احتكاك مع أحد الجيران، حادث بسيط له عند عودته للمنزل، ...

◀ هل تعرف أحلام حياته: الانتهاء من دراسة عليا، شراء منزل فسيح، سيارة. . .

◀ هل تعرف مدى التزامه دينياً والمواظبة على أداء الشعائر الدينية كاملة.

◀ هل تعرف أسماء من لا يحبهم كثيراً من أقاربه: أخ/ أخت/ زوجة أخ/

◀ هل تعرف تجارب طفولته الصعبة التى مر بها: عمل وهو طفل، أب قاس فى المعاملة، ...

◀ هل تعرف الأشياء المفضلة له: وجبة غذائية، لون مفضل، كتاب، ... كاتب، ...

◀ هل تعرف الطرف الآخر فى عمله: الزوج يساعد قدر استطاعته فى أعمال المنزل، الزوجة تساعد زوجها فى عمله قدر فهمها فيه، ...

إن أجبت بـ (نعم) عن الأسئلة السابقة فهذا يعنى أنك صديق لشريك حياتك وهذا يعنى أنه يمكن أن تبنياً معاً حياة زوجية سعيدة لبيت سعيد.

- ما هى خطتك لتعرف المزيد عن شريك حياتك؟

.....

.....

- ما هو هدفكما المشترك الذى تسعىان لتحقيقه؟

◀ إتمام رسالة الماجستير أو الدكتوراه فى التخصص.

◀ التخطيط لإرسال أولادكما للدراسة فى الخارج.

◀ شراء منزل جديد فسيح يلبي رغبات كل من فى الأسرة.

◀ شراء سيارة جديدة تلبى احتياجات الأسرة.



.....

.....

.....

.....

- هل خططتما معاً لهذا المستقبل المشترك؟

(إن كانت الإجابة ب: لا) لماذا لم تخططا معاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف ستخططان معاً لعمل قادم مشترك؟

.....

.....

- ما الذى يعجبك فى الطرف الآخر؟

.....

.....

- ما الذى لا يعجبك فى الطرف الآخر؟

.....

.....



- كيف يمكنك التعديل فيما لا يعجبك؟

.....

.....

- كيف يمكنك التنازل عما لا يعجبك وتقبله كما هو دون تعديل؟

.....

- كيف ستمدحه إن قام بالتغيير إلى ما تحب؟

.....

.....

- كيف ستفاعل معه وتعامل إن لم يقم بالتغيير إلى ما تحب وترغب؟

.....

.....

● أجرى باحثون من جامعة واشنطن تحت إشراف عالم النفس الأمريكي «جون غوتمان» دراسات حول سر الحياة الزوجية السعيدة، وخرجوا منها بنتيجة مفادها أن ثمة أربع سلوكيات تشكل في أغلب الأحيان خطراً على أية حياة زوجية وهي:

الأول: احتقار الطرف الآخر.

الثاني: الميل المستمر لانتقاد الطرف الآخر.

الثالث: الميل المستمر لأحد الطرفين للدفاع عن نفسه.

الرابع: التحصن المستمر من الطرف الآخر خوفاً منه.

وبالتالي ليس هناك قاعدة للتفاهم المشترك.

هل لديك (أولدى الطرف الآخر) أيًا من السلوكيات السابقة؟



إن كانت الإجابة ب (نعم) :

- ما هو السلوك الخطر على حياتك الزوجية ؟

.....
.....

- ما هي - في رأيك - أسباب نشوء هذا السلوك ؟

هل من التربية الأسرية في الصغر ؟

هل ناتج عن حياته معك ؟

هل ناتج عن الظروف الاقتصادية والاجتماعية المحيطة ؟

هل

.....

- كيف - في رأيك - يمكنكم معاً التخلص من هذا السلوك لتحيا حياة سعيدة ؟

.....
.....

- هل تشعر بحب الطرف الآخر لك ؟

نعم () لا () .

الرجال يشعرون بحب زوجاتهم لهم حينما :

◆ يشعرون بإيمان زوجاتهم بقدراتهم .

◆ يشعرون بقبول زوجاتهم لهم .

◆ تحبهم زوجاتهم اعترافهن بهم وتقديرهن لهم .

النساء يشعرن بحب أزواجهن لهن حينما :

◆ يهتم أزواجهن بسعادتهن فعلاً .

◆ يشعرن بتفهم أزواجهن لهن .



◆ يعاملهن أزواجهن بمتهى الاحترام .

◆ يعلمهن أزواجهن بمدى حبهم لهن ويرينهن ذلك فعلاً .

◆ ماذا ستفعل لتشعر الطرف الآخر بحبك له؟

الزوجة للزوج

الزوج للزوجة

.....

.....

.....

.....

إن مر الطرف الآخر بمشكلة:

◀ الزوج:

-مر بمرحلة بطالة لا يعمل

-يؤثر الانزواء والانطواء على نفسه

.....

.....

.....

◀ الزوجة:

-حزينة ومكتئبة جداً

- خلاف مع إحدى أخواتها المقربات إليها

.....

.....

ماذا ستفعل في ظل قاعدة أساسية:

النساء يناقشن المشكلات والرجال يبحثون عن الحل



اختبار السيطرة: قوائم أم قوائم:

فيما يلي ثلاث قوائم أ، ب، ج، لكل بند ضع الدرجة (صفر) إذا كان الأمر لا ينطبق عليك تماماً و (١) إذا كان ينطبق عليك أحياناً، و (٢) إذا كان الأمر ينطبق عليك تماماً ثم قم بجمع الدرجات الخاصة بكل قائمة:

| القائمة (أ) | لا ينطبق تماماً (صفر) | ينطبق أحياناً (١) | ينطبق تماماً (٢) | إجمالي |
|--|-----------------------|-------------------|------------------|--------|
| <p>- إذا كان أخ أو قريب أو صديق يشعر بعدم السعادة في منزله فإنتى أو صبيه بأن يقوم بنفس الشيء الذى أفعله كي ابتهج وأسعد.</p> <p>- أنا دائماً فى علاقتى مع شريك عمرى واضح فى أرائى وأمين فيها.</p> <p>- أقدم نصيحتى ورأى للمقربين لى (أخ/ أخت/ قريب/ صديق) وقت الأزمات وأخبرهم بما أفعله إذا حدث وكنت فى نفس موقفهم.</p> <p>- أنا أعرف أسلوبى الشخصى وأنجذب نحو الآخرين الذين تنسجم اتجاهاتهم مع اتجاهاتى.</p> <p>- أؤيد شعار الذى يقول: «عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به».</p> <p>- أغضب كثيراً مع شريك حياتى إذا لم ينفذ ما اتفقنا عليه معاً حتى ولو كان أمراً بسيطاً.</p> <p>- أعتقد أنه ينبغى أن نلتزم تماماً برأى واحد فى الأشياء، ونظراً لخبرتى يجب الرجوع إلى قبل اتخاذ أى قرار.</p> | | | | |
| المجموع النهائى لـ (أ) | | | | |
| القائمة (ب) | | | | |
| <p>- التدخين خيار شخصى ويجب أن يتخذ الناس قراراتهم بحرية.</p> | | | | |



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>- ليس من العدل أن أفرض أرائي على الغير.</p> <p>- إذا كان لدى اهتمامات تختلف عن اهتمامات شريك حياتي فإنني لا أتضايق، فكل منا يتقبل اختلاف الآخر عنه.</p> <p>- إذا جاعني أحد بمشكلة فإنني أجد صعوبة في تقديم النصيحة فكل شخص مختلف وينبغي أن يفعل ما يعتقد أنه الأفضل.</p> <p>- أؤيد شعار الذي يقول: «لديك الحرية في أن تفعل ما تراه مناسباً».</p> <p>- كثيراً ما يمتدحني الآخرون على صبري.</p> <p>- لا أميل إلى إدانة الآخرين لأن كلاً منا له مساره الخاص الذي يسلكه.</p> |
| | | | | المجموع النهائي لـ (ب) |
| | | | | القائمة (ج) |
| | | | | <p>- إذا كنت قررت أن أعيش حياتي مع شريك عمري وباختياري فأنا بالتأكيد سأكون سعيداً بأن أحمل عنه كل ما يثقل كاهله حتى ولو كان من ضمن مسؤولياته، مثل أن أقوم بأعمال التنظيف وأعمال المنزل عن زوجتي، أو العمل بدلاً من زوجي لو تعرض لبطالة مؤقتة من عمله، وأتحمل مسؤولية الإنفاق على المنزل.</p> <p>- أياً كانت اهتمامات شريك حياتي فإنني أتقبلها تماماً، فأنا متأثر بسهولة وأتبنى جانباً من أسلوب حياته.</p> <p>- أنا أنسجم وأقبل رغبات الغير بوجه عام.</p> <p>- أؤيد شعار الذي يقول: «لا بأس أن أتحمّل العناء طالما أن الكل سعيد».</p> <p>- أشكل أرائي عن الأحداث الجارية بناء على ما تقوله وسائل الإعلام.</p> |



| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>- إتاحة الفرصة للآخرين في اتخاذ القرارات يناسبني لأنني أرتاح نفسيًا من عناء القيام بذلك.</p> <p>- دعيت إلى احتفال غير عادي (حفل بالأويرا) تتأكد من ارتداء ملابس للسهرة قبل أن تذهب بالاتصال بالجهة المنظمة للحفل مقدمًا.</p> |
| | | | | المجموع النهائي لـ (ج) |

في أي قائمة حصلت على مجموع أعلى

• إذا كنت حصلت على أكبر عدد في القائمة:

(أ) أنت تؤمن بمبدأ «قواعدى من أجلى ومن أجلك» ويجب أن تلتزم بها أيها الطرف الآخر ليس هذا وحسب بل تتوقع منه أن يفكر مسبقًا بها دون تردد؟
ربما تكون ميالاً للديكتاتورية والتعسف في المنزل.

(ب) أنت تؤمن بمبدأ: لى قواعدى ولك قواعدك، لديك خبرات عالية لما ينبغى أن تسير عليه الأمور، ولكنك تسعد أيضاً إذا نفذ شريك حياتك طريقة مختلفة عن طريقة تفكيرك ولا تشعر بتبرم أو ضيق، عش ودع غيرك يعيش، وداعة وهدوء فى أغلب الأحيان، وغضب وإحباط إن وجدت من يتعامل بديكتاتورية وعدم تسامح أو تحامل على الغير.

(ج) أنت تؤمن بمبدأ: «قواعدك من أجلك ومن أجلى» أنت لا تعرف كيف تسير الأمور ربما تكون متردداً بعض الشيء وتخاف من اتخاذ قرار، كما أنك ربما تكون سعيداً إن كنت تحت راية شخص آخر له مقاييس وآراء تعيش تحت ظلها، كما أنك تتكيف بسهولة مع أية أوضاع جديدة، ربما تكون لقمة سائغة لمن تعيش معه أو تتعامل لى تسعد الآخرين ويا حبذا لو كان الآخرون هؤلاء هم شريك العمر.



اختبار التخطيط الاقتصادي عند شراء الطعام:

- ١- هل تكتب قائمة بكل ما تحتاجه ثم تذهب للشراء بعد ذلك؟
- ٢- هل تخطط لعملية الشراء بمبلغ ما ولا تتجاوزه هناك حتى ولو اضطررت أن تعيد بعض المشتريات لو تجاوزت الرقم المخطط له؟
- ٣- لست حريصاً على شراء الماركات الشهيرة التي يجذبها الغير ويشتريها الأقارب، المهم في الشراء هو تلبية احتياجات البيت وليس التفاخر بالماركة؟
- ٤- هل تشتري الاحتياجات من البقالة: [الجن، البيض، . . .] دفعة واحدة وتوضع في ثلاجة البيت ثم يأتي بعد ذلك حسن استهلاك من في البيت؟
- ٥- عندما تدخل السوبر ماركت تسأل عن عروض الأسعار المخفضة إن كانت موجودة ثم تطالعها وتغير من بعض طلباتك لو وجدت العروض المخفضة أفضل وإن اختلفت الأنواع.
- ٦- عندما تشتري تقرأ في البداية سعر ووزن السلعة وتاريخ الإنتاج والصلاحية ثم تقرر الشراء من عدمه؟
- ٧- تذهب إلى السوبر ماركت على الأقل أسبوعياً وليس كل يوم؟
- ٨- في حالة وجود عروض مخفضة على أشياء لا تحتاجها مطلقاً في الفترة الحالية لا تشتريها مهما كانت المغريات.
- ٩- في خطتي للتسوق للسوبر ماركت أذهب بمفردي لشراء ما نحتاجه لأن الطرف الآخر يعشق الشراء والتسوق.
- ١٠- عند خروجك لشراء مستلزمات البيت تأخذ معك بقدر ما تنوي الشراء به مع هامش بسيط تحسباً لظروف طارئة وليس بفارق كبير لربما تجد أشياء جميلة تقوم بشرائها؟



أعط لكل إجابة ب (نعم) عشرة درجات فإن كنت حصلت على:

◀ أكثر من ٨٠ درجة:

أنت شخص ممتاز في تخطيطك للشراء، واع جداً ومدبر ولن تفلح معك سبل الإغراء عند الشراء.

◀ أقل من ٨٠ درجة وحتى ٦٠ درجة:

يجب أن تضع حدود وللإنفاق والاستهلاك وإلا ستجد نفسك في خطر إن زاد استهلاكك عن إيراداتك ولن تجد سبيلاً إلا الاستدانة أو الخروج من البلد للعمل بالخارج على غير رغبتك، فأصلح من شأن نفسك قبل أن تصل إلى الخطوة التالية:

◀ أقل من ٦٠ درجة:

أنت صيد سهل عند الشراء، كما أنك في خطر بالغ قد يعصف ببيتك حتى ولو تقاضيت راتباً أعلى مما تتقاضاه الآن أو زاد دخلك عن دخل الأسرة الآن، غير من طبائعك عند الشراء حتى لا تضيع من تعول.





اختبار: قوة ردود أفعالك:

هل:

- ١- ترى أن الشجار والصراع فى المنزل لن يوصلك إلى شىء ، الأفضل كثيراً أن تحاول المحافظة على الهدوء .
- ٢- إذا كانت زوجتك/ زوجك على وشك أن يخبرك بشىء لا ترغب فى سماعه فإنك وبمهارة تقوم بتغيير الموضوع؟
- ٣- تعتقد أن الخلاف أو الشجار أو الصراع فى المنزل يكون صحيحاً إذا كان يُقصد من ورائه أن تقوما معاً (زوج وزوجة) بحل مشكلة ما؟
- ٤- من المهم أن يعرف كل طرف من المستول عن الخطأ الذى حدث؟
- ٥- تقوم بمفاجأة الطرف الآخر -رغم أنه هو المخطئ- بمجاملة أو ثناء أو حتى اعتذار (وهو يدرك تماماً أنه المخطئ) للتقليل من التوتر والشدة العصبى؟
- ٦- يقول الزوج/ الزوجة عنى أننى لا أنفعل إلا نادراً؟
- ٧- يقول الزوج/ الزوجة عنى أننى أترك الفرصة للآخرين ليعاملوننى بلا اهتمام أو تقدير مع أن وضعى العام يستحق أكثر من ذلك بكثير؟
- ٨- تعتقد أنه يمكنك أن تتحمل الضغوط النفسية ولا تدعها تحاول أن تؤثر كثيراً على حياتك؟
- ٩- لا تلقى بالمسئولية على الزوجة/ الزوج بل تتحملها كاملة؟
- ١٠- فى الماضى كنت تتحمل اللوم والمسئولية عن أشياء بالرغم من كونك لم تكن مخطئاً؟
- ١١- تبتعد عن الذين يشعرون بالقلق والانفعال حتى لا يصدروه لك وتتأثر بهم؟



١٢- بمجرد أن يطيب الطرف الآخر المخطئ خاطرك تعود المياه إلى حالتها الطبيعية؟

١٣- لا تطيق العناد في المواقف، المهم صاحب الرأي الصواب يتم تنفيذه وليس مهماً اسم صاحب الرأي (زوج/ زوجة)؟

١٤- عادة إذا وجدت الطرف الآخر عصياً وغير هادئ بالمرّة تحاول تهدئته؟

١٥- إذا حدث أمراً سيئاً، لا تفقد سيطرتك على الأمور [حالة وفاة قريب لك، كسر في المياه الرئيسية بالمنزل، عطب أصاب غسالة الملابس فجأة؛ درجة سيئة في امتحان الشهر لأحد الأولاد؟

١٦- لا تخش مواجهة الآخرين في أي شيء، طالما تتكلم بهدوء وأدب وتتقن الكلمات الجيدة والمناسبة للموقف؟

١٧- تعتقد أن المبالغة في الانفعالات أثناء أي خلاف مع الطرف الآخر لن تفيد بشيء في حل المشكلة؟

١٨- لا تذكر أي مواقف سيئة في ذاكرتك سببها لك الطرف الآخر (صاحب قلب أبيض تنسى الإساءة باستمرار)؟

١٩- إذا حدث وانفعلت أو أخطأت، ليس من مشكلة لك بالمرّة أن تعتذر وبكلمات أو بمواقف رقيقة (إحضار هدية، شراء ورد طبيعي جميل المظهر . . .)؟

٢٠- أنت ذكي ومرح بالقدر الكافي لتجنب أي صراع أو مشكلة مع الطرف الآخر؟

والآن:

اجمع عدد العبارات التي أجبت عنها بـ (نعم) فإن كنت حصلت على:





أكثر من (١٥) درجة:

أنت تميل إلى استرضاء الآخرين وتسوية المشكلات والتهدئة كما لا تخشى استهجان الآخرين لك، تهتم كثيراً بالسلام داخل البيت، تعتذر حتى ولو لم يخطئ ولا ترتاح لوجود جو من المشاحنات، كن حاسماً أكثر من هذا ولا تخشى استهجان الغير حتى لا تضع وسط التعتن من الطرف الآخر وتضعف شخصيتك.

أقل من (١٥) وحتى (١٠) درجات:

أنت تميل إلى التشويش على الطرف الآخر عند أى نزاع أو مشكلة أو إلهائه عن الموقف الذى يتخذه، كما أنك تميل إلى عدم تحمل المسؤولية عن أى شئ وعدم مواجهة المشكلات التى تحدث ومع الوقت ستلقى عليه كامل المسؤولية وهذا ليس مقبولاً، واجه مشكلاتك وتقبل نقد الغير واثبت فى المواقف التى تؤمن فيها أنك على حق واقنع الآخرين بدلاً من إرباكهم.

أقل من (١٠) درجات:

أنت تميل إلى إلقاء اللوم على الطرف الآخر وتتنظر منه أن يعتذر عن أخطاء ارتكبتها أنت، دائماً متذمر تشكى، عبوس ومتجهم، تهاجم الطرف الآخر وكأنه عدو لك متربص بك، هذا ليس صحيح، العالم ليس متربصاً بك كما أن غضبك الدائم لن يجدى شيئاً كن هادئاً وتجنب إثارة الخلافات وانزع الخوف العميق الذى لديك من أن يلومك أحد.





اختبار الحياة الزوجية السعيدة :

- ١- أعشق وأحب وجودى فى المنزل وسط زوجتى وأولادى أو أحد المحبيين لى من أقارب أو أصدقاء .
- ٢- لا أتخذ قراراتى بسرعة فى الأمور التى تخصنا معاً وأحياناً كثيرة فى أمور العمل ؟
- ٣- أعتقد أنى أكثر ذكاءً من زوجتى [للزوجة : أعتقد أن زوجى أكثر ذكاءً منى] ؟
- ٤- عندما أذهب للنوم أغط فى النوم بسرعة بمجرد أن أضع رأسى على الوسادة [الذين ينامون سريعاً هادئوا الأعصاب ويسترخون فى النوم أما الذين يمكنون طويلاً حتى ينامون فهم حساسون ويمتازون بحدّة المزاج] .
- ٥- عندما ذهبت لتتزوج ذكرت سنك الحقيقى للطرف الآخر [حتى ولو كانت الزوجة أكبر سناً من الزوج] ؟
- ٦- هل أنتما (زوج وزوجة) تتميزان معاً بالجادبية والمرح والذكاء واللماحة وفهم الآخر لو تكلم همساً أمام الآخرين ؟
- ٧- حينما يتعرض أحدكما لموقف ما (مشكلة فى دراسة أو موقف عاصف فى العمل ، خلاف مع الغير . . يسرع الخطى كى يحكى للطرف الآخر كل شىء ؟
- ٨- الدخل المالى بالكامل يعرفه الطرف الآخر دون مواربة أو كتمان ؟
- ٩- كل طرف فى البيت يُبحث الطرف الآخر على الاهتمام بعائلته [الزوجة تحت الزوج على رعاية أسرته وصلة رحمه والعكس] ؟
- ١٠- كل طرف يجتهد فى إسعاد عائلة الطرف الآخر حباً فى الطرف الأول حتى ولو ناله بعض الأذى المتوقع من هذه العائلة ؟



الآن:

إذا كنت حصلت على:

أكثر من (٩) إجابات بـ(نعم):

أنت تحيا حياة زوجية سعيدة حافظ عليها وادعو الله أن يتم نعمته عليك وخططا معاً لطاعة الله عز وجل .

أقل من (٩) إلى (٧) إجابا بـ(نعم):

هناك مشكلات طارئة تحيل بينك وبين إحساسك بالسعادة من وقت لآخر، اجتهدا أن تُحل خلافاتكما ببساطة ودون دخول في تجريح أو طعن للكرامة، كما أنه من الممكن أن تكون الأحوال المادية حائل بينكما، أطلقا العنان لمشاعركما وتخلصا من الإعاقات المادية، اخرجا معاً عدة مرات بمفردكما وبدون أولادكما لتخرجا مما أنتما فيه، جددا النية والإخلاص على مرور السفينة من هذا المستنقع السيئ حتى لا تقعا في براثن الشيطان ويتحول المستنقع إلى وقوع السفينة في يدى القراصنة الأشرار كما قال الشاعر أبو العتاهية :

ابتليت بأربع: إبليس والدنيا ونفسى والهوى فكيف الخلاص وكلهن أعدائى

أقل من (٦) درجات بـ(نعم):

لماذا لم تنفصلا حتى الآن؟

- ◆ هل لأن الطلاق شىء غير محبذ لديكم أو لدى العائلة؟
- ◆ هل لا تعرف لماذا؟ ربما لأن أحدكما لم يطلب الانفصال وحسب؟
- ◆ هل وجود زوج فى حياة الزوجة (حتى ولو كان مجرد رجل يدخل ويخرج) هو المهم فقط، وهل وجود امرأة ترعى الأولاد فى البيت وتسمى أم خير من خادمة؟
- ◆ هل كل واحد منكما يعيش فى غرفة منفصلة وله حياته الداخلية الخاصة فى الطعام والشراب ولا تتبادلا أطراف الحديث أصلاً.



◆ هل أحدكم (أو كلاكما) فى انتظار زواج الأولاد ليبدأ حياته الخاص من جديد (خاصة الزوج).

بوجه عام طالما لم تنفصلا فهذا مؤشر جيد أن تبدأ (أو على الأقل بذل أقصى الجهد) بمحاولات للشمـل فالحياة لن تبدأ بعد التاريخ الذى تنويان البدء به، الحياة ستبدأ الآن، الزوج أهم من الأولاد فى مرحلة سنية معينة، الزوجة هى التى تتحملك فى سن معين وليس زوجة شابة من عمر أولادك وربما أحفادك. ابدأ الآن وانعم بحياتك مع زوجة عمرك وفى ظل أولادك.





اختبار الزوج والمثالية:

أين يضع كل منكما نفسه؟

هل أنت كزوج: متعاون، متفاهم، بشكور لكل ما تبذله الزوجة من جهد...
هل أنت كزوجة: ممتنة لثفانيه في العمل ليحصل لكما على حياة هادئة دون
منغصات مادية... متعاونة، متفاهمة...

أنا زوج:

أنا زوجة:

احسب الآن درجة مثالية تصرفاتك مع شريك الحياة:

الزوج المثالي:

- ١- هل تخصص لزوجتك مبلغاً مناسباً من دخلك تفعل به ما تشاء بدون حساب؟
- ٢- هل تتعاون في رعاية الأولاد وتحمل عنها عبئاً ولو كان بسيطاً ولا تتخلى عنها مطلقاً في هذا الجانب؟
- ٣- لا تنتقدها مطلقاً أمام الغير خاصة أسرتك؟
- ٤- هل تساعد في أعمال المنزل قدر طاقتك كأن ترفع الأواني بعد الطعام، عمل الشاي والقهوة، غسيل الأواني...؟
- ٥- هل تبدى الاهتمام المتواصل بصحتها وثقافتها حتى تظهر أمام الغير سيدة المنزل المثقفة المثالية؟
- ٦- هل تعامل أسرتها (الوالدين والإخوة والأخوات والأقارب) معاملة راقية جميلة حتى إنهم يمدحونك في أمامها؟



٧- هل تساعدك - قدر الاستطاعة - إن كان هناك حفل ما أو واجب اجتماعي لديكما أو تساعدك بعد الانتهاء من الحفل أو المناسبة الاجتماعية؟

٨- هل تبذل جهداً لتخفف عنها حينما تكون غير سعيدة أو تمر بمرحلة سنية أو مرضية يغلب عليها فيها الاكتئاب أو سرعة الغضب [تصاب الزوجة بنوع من الحدة واختلاف الطباع في حالة الحيض ، كما قد تصاب باكتئاب وخوف بعد المولود الأول]؟

٩- هل تقول لها- ولو مرة واحدة يومياً على الأقل - أنك تحبها وتتصرف بما يثبت لها أنك تعنى ما تقول؟

١٠- إذا احتاج أحد أفراد أسرتها شيئاً يمكنك فعله له أو الإسراع بشرائه له أو مجاملته فيه ، تفعل بسرعة حتى أنها تشكرك عليه وبشدة وحنان وفرح؟

الزوجة المثالية:

١- هل تشجعين زوجك على الخروج أحياناً مع أصدقائه أو زملاء العمل خارج العمل لترفيه ما ، مع ما قد يعنيه ذلك من تركك في البيت بمفردك؟

٢- هل تغيرين من الطعام الروتيني وتقديم وجبات جديدة أحياناً تعجب زوجك؟

٣- هل أنت مدبرة لمالية البيت ولست مسرفة؟

٤- إذا ما أغضبك زوجك وكنت محقة وجاء طالباً منك العفو والسماح ، هل تقبلين بسهولة وبدون تهديد مستقبلي إن حدث؟

٥- هل تحافظين على شعوره وترضين غروره ولا تقارنى بينه وبين آخرين من ناحية الإنفاق والهدايا و . . . ؟

٦- هل تبدين الحب والمودة والتقدير لأسرة زوجك؟

٧- إن كان زوجك في سفر (ولو مؤقت) هل تتفقين معه لزيارة والديه وكأنه موجود وتهتمى بالاتصال بهم وبزوجك قبل أن يتصل هو بك؟



٨- هل تهتمين بعمله ومن أنه يعطى الوقت الكافى حتى ينجح فيه؟

٩- هل تجتهدين فى جعل البيت مصدر راحة وتسليه وجاذبية وبهجة وعندما يحضر الزوج تستقبلينه بلهفة وحتى عندما ينام تبذلين الجهد ألا يحدث الأولاد الضوضاء حتى يرتاح من عناء عمله؟

١٠- هل ترين نفسك إنسانة بها عيوب ليست قاتلة لكنها ليست ملاكاً طاهراً خالياً من أى عيب؟

والآن:

ليحسب كلا منكما درجات (نعم) التى حصل عليها، فإن كان حصل على:

- أكثر من (٨) درجات نعم:

فهو زوج أو زوجة مثالية يجتهد فى أن يُدخل البهجة والسرور على الطرف الآخر، ويحاول أن يجعله سعيداً به ومن خلاله، قد يكون مضحياً، متعاوناً، متفاهماً ولكن المهم أنه غير نادم على الجهد الذى يبذله لذلك .

- أقل من (٨) درجات وحتى (٥) درجات نعم:

هو زوج/ زوجة يحاول تحسين معاملته للطرف الآخر، كن صريحاً مع نفسك ومع الشريك، لماذا يحدث بينكما خلاف حول أسرة كل منكما فى بعض الأحيان، الناس تختلف فى كل شئ ومنها الماديات والطباع الشخصية، ولكنها يجب أن تتفق فى حب الخير للغير وعدم الجحود والأنانية، فإن كان الطرف الآخر عطوفاً فلما لا تكن مثله، وإن كان معطاء لأسرتك لماذا لا ترد له الجميل فى أسرته ولا تكن أنانياً.

- أقل من (٥) درجات نعم:

أنت زوج/ زوجة تقليديان، المهم لديك نوعية الطعام والملبس والسكن وفقط ولكن أن يكون الطرف الآخر سعيداً فهذا لا يعينك، أن تردد أسرته عنك كلاماً غير طيب



أو أنك فظ السلوك فهذا لا مشكلة لك، أن لا تزور أفراد أسرة الشريك الآخر معك غير مهم.

أنت خال من المشاعر الطيبة وتقترب لمرحلة الجمود العاطفي مع كل من حولك من أقارب أسرتك وأسرة شريك عمرك.

أفق من الغيبوبة التي اخترتها قبل فوات الأوان.

أفق قبل أن يمضى قطار العمر.





اختبار التواصل بين الوالدين والمراهقين :

هل أنت :

- ١- تتحدث إلى أبنائك المراهقين بانتظام؟
- ٢- تصغى إليهم بانتظام؟
- ٣- تتحدث إليهم حول الأشياء المهمة وغير المهمة في الحياة؟
- ٤- يمكنك التحدث مع المراهق حول كل شيء (الأب مع الولد والأم مع البنت)؟
- ٥- لا تلق النصائح والمواظع عليهم باستمرار؟
- ٦- يروق لك الحديث مع ابنك المراهق؟
- ٧- تدرك أنه قد لا يفهمك على النحو الذى تقصده لذا تجتهد فى توصيل المعانى والكلمات المناسبة له؟
- ٨- نادراً ما تفقد أعصابك مع ابنك المراهق أو ابتكت المراهقة؟
- ٩- غالباً ما تطرى على سلوكياته؟
- ١٠- غالباً ما تخبره بإعجابك به؟
- ١١- غالباً ما تخبره بحبك له؟
- ١٢- غالباً ما تتكلم معه لتسمع صوته فقط؟
- ١٣- نادراً ما تثير غيظه؟
- ١٤- ابنك يحبذ الجلوس معك والتحدث إليك فأنت صديق له وإن كنت كبيراً؟
- ١٥- ابنك يتحدث إليك فى كل الموضوعات مهما كانت (خاصة الولد مع أبيه)؟



- ١٦- ابنك نادراً ما يفقد أعصابه معك؟
- ١٧- تعرف الكتب والمجلات وبرامج التليفزيون والقنوات الفضائية و... المفضلة إليه؟
- ١٨- تعرف الرياضات المفضلة له؟
- ١٩- تعرف أصدقاءه وما يفضله بهم وتجتهد في مصاحبته وصدقائهم؟
- ١٠- تعرف كيف تكون مرناً معه في أفكاره وملبسه وتصفيف شعره؟
- ٢١- تقول له إنك أخطأت في أمر ما حينما تكون مخطئاً؟
- ٢٢- تقول له إنك لا تعلم شيئاً عن أمر ما سأل هو عنه ولا تتكلم بدون علم؟
- ٢٣- ابنك يقدر رأيك في الأمور الحيوية له [نوعية الجامعة، اختيار شريكة حياته...].
- ٢٤- تقرأ كتباً عن المراهقة ومراحلها وسبل التعامل معها حتى يخرج أولادك منها بسلام؟
- ٢٥- زرعت في أولادك التنشئة الدينية والأخلاقية اللازمة لمساعدتك في عبور مرحلة المراهقة بأقل قدر ممكن من الخسائر السلوكية؟
- ٢٦- تتفق مع الزوجة/ الزوج على طريقته وأسلوب الكلام مع المراهق حسب السن والموقف دون علم المراهق، المهم مصلحته وألا يخفى أحد الوالدين على الآخر ما يضر بالمراهق؟
- ٢٧- تجتهد في زيادة هوايات المراهق وممارسته لها حتى يبتعد عن السلوكيات المنحرفة ويفرغ طاقاته في هواياته ويثق بنفسه أكثر؟
- ١٨- تتابع المراهق بدون رقابة لصيقة أو بوليسية، المهم المتابعة وليس نظام البوليس السياسي؟
- ٢٩- خلصت المراهق من السلطة والقيود الطفولية وبدأ يعتمد على نفسه، أصبحت مستشاراً وليس مديراً؟



- ٣٠- ابتعدت عن التأنيب المستمر له والانتقاد الدائم لما يفعله؟
- ٣١- شجعت المراهق على الذاتية والمناقشة وتحمل المسؤولية.
- ٣٢- حرصت باستمرار على ضبط أمور الجنس على الشرع الخفيف وأن الاستقامة هي طريق النجاح؟
- ٣٣- تأخذ بيديه أو توكل من جانبك من يأخذه به إلى المسجد دومًا؟
- ٣٤- تدعه يعلمك شيئًا جديدًا، أصبح هو الأستاذ وأنت التلميذ؟
- ٣٥- تحترم خصوصياته وتقبل عدم التدخل بها أو حشر نفسك معه دون داع أو ضرورة؟
- ٣٦- تبث فيه الأمل باستمرار بأن النصر قادم وأن المستقبل واعد إن شاء الله؟
- ٣٧- تحترم الأسرار التي أئتمنت عليها لا تفشيها للغير (إلا الأم طالما أنها ستبقى الأمر سرًا فإن فضحت الأمر أو كنت تعلم أنها ستفعله فلا تحكى لها).
- ٣٨- تنفذ له طلبًا ما ولو اضطرت أن تأخذ أجازة من عملك (حفل مدرسي أو جامعي، معرض لمنتجات له، شهادة مدرسية يحتاج إليها، إنهاء إجراءات الخدمة الوطنية أو تأجيلها له...؟)
- ٣٩- تقدم له التقدير والاحترام أمام باقي أفراد أسرته من الأعمام والأخوال وغيرهم؟
- ٤٠- يرى فيك مثال للأب الناصح الودود المثالي ويتمنى أن يكون مثلك مع أولاده عندما يكبر؟

والآن

احسب درجاتك، إذا كنت حصلت على درجات،



أكثر من (٣٠) نعم:

أنت تحوز علاقة جيدة فى الاتصال والتواصل مع المراهق، أرجو أن تزيد من تواصلك أكثر وأكثر وستجد متعة فى التعامل معه لم تدركها من قبل، وسوف تجد صديقاً مرحاً خفيف الظل يجعلك تبدو وكأن سنك قد انخفض توأ عشرين عاماً كاملة.

أقل من ٣٠ وحتى ١٨ نعم:

أنت تبذل كثيراً من الجهد ولكن تحصل قدراً ضئيلاً من الإنجازات لعلك تجد بعض الإحباط لديك، لا. هناك مجال للتحسن دائماً ربما شخصية المراهق صعبة المراس أو أن أساليبك غير كفؤة على الرغم من جهتك الكبير، انظر هل تحتاج إلى تحسين مهاراتك أو ربما أنت تتواصل بطريقة خاطئة غير عصرية مع شخصية المراهق، لا تيأس، قطعت أغلب المشوار فلا تنهار قبل النهاية، ابنك يحتاج إليك فهل تتخلى عنه!

أقل من ١٨ نعم:

كل منكما فى واد، ربما ترغب أنت فى التواصل معه، رغبة لم تتحول إلى هدف أو لم تستخدم وسائل مفيدة، وربما يرغب هو فى التواصل معك ولكنك لا تستجيب له، ابذل كل ما فى وسعك قبل أن تفرقا إلى الأبد وأنتما معاً تحت ظل سقف واحد، لا تنتظره هو فى التنازل والمجيء إليك، اجر نحوه وعانقة وافق معه على بداية جديدة.

ابذل كل ما فى وسعك قبل أن يضيع منك.





■ اختبار التوتر في المنزل : ههـ :

- ١- وظيفة الزوج الحالية تلبي احتياجات المنزل مادياً؟
- ٢- أسلوب الحياة على وجه العموم داخل المنزل مريحاً؟
- ٣- زوجتك وباقي أفراد الأسرة يشعرون بالراحة في ظل مستوى الدخل الحالي؟
- ٤- تستمتع بحياتك الاجتماعية مع باقي أفراد أسرتك وأسرة زوجك؟
- ٥- ليس لدى أسرار على زوجتي / زوجي؟
- ٦- ليس هناك مشكلات في الاختلاف في الرأي مع زوجي / زوجتي / أسرتي؟
- ٧- أنا وزوجتي / زوجي لنا اهتمامات مشتركة ونستمتع بالحياة معاً؟
- ٨- أشعر بالرضا عن حجم جسمي وشكلي ولون بشرتي؟
- ٩- يمكنني أن أسترخي وأن أكون على طبيعتي في منزلي؟
- ١٠- أفخر بمنزلي؟
- ١١- أشعر أن الأفراد الذين أهتم بهم في المنزل يحتاجون إلى ويقدرُوني؟
- ١٢- لدى خطة حياتية محددة أسير على نهجها؟
- ١٣- بعد يوم عمل شاق، بالفعل يمكنني أن أستريح في منزلي بدون منغصات؟
- ١٤- لا أعاني من أعراض نفسية نتيجة التوتر بالمنزل مثل : ارتفاع ضغط الدم، الأرق، القلق، الصداع النصفي، التقلبات المعوية، فقدان الشهية، ...؟
- ١٥- لا يوجد في منزلي حفل للشجار اليومي أو الجدل بدون منطق واحد؟
- ١٦- أهتم كثيراً بالجانب الإيماني (الصلاة، الدعاء، الذكر والعفو) وغيره من الأمور الدينية إذا ما حدث شيئاً قديراً أو غيره كعلاج للتهدة والاسترخاء والتكيف مع الأحداث؟



- ١٧- لا أبدأ مطلقاً إلى الطرق الانسحابية كعلاج للمواقف أو المشكلات المنزلية مثل :
شرب شيء محرم ، المنبهات كالشاي والقهوة ، المبالغة في النوم ، . . . ؟
- ١٨- أعتقد أن الحياة جنة بلا توتر ، ومنزلنا جنة بلا توتر ، هو بالفعل جنة أحبذ الجلوس فيه وعدم الهروب منه إلا للضرورة القصوى ؟
- ١٩- أعتقد أن قلوبنا كالحقيقية إذا حملنا بها الحب والزهد والقناعة سوف تكتمل السعادة الحقيقية ؟
- ٢٠- إذا أساءت زوجتي يوماً إلى ، استرجع وأتذكر قول أحد التابعين : «إنى أرى أثر معصيتي على زوجتي ودابتي» فأستغفر الله عز وجل وأتوب إليه ؟
- ٢١- أعتقد أن المنصب ، الجاة ، المال أمور زائلة نلثت خلفها بمتنها العنف (إلا ما يصلح منها الحياة الدنيا بدون طمع أو لصالح المسلمين) ؟
- ٢٢- من عاداتي أن أتحرّك على مهل وأكل على مهل وأتكلم على مهل ؟
- ٢٣- أتمتع بالصبر على الدوام ؟
- ٢٤- أستمتع بالهدوء والراحة في وقت الفراغ ؟
- ٢٥- ليس لدى مرض عضوى ناتج عن سبب نفسى (السكرى ، ضغط الدم ، قرحة المعدة . . .) ؟
- ٢٦- لا تجد لدى هذه الأشياء : عدم الاستماع للأولاد والزوجة/ الزوج ، عدم تبادل الحديث معهم بشكل مبهم ، عدم الرد على طلباتهم بانفعال ، عدم نسيان المواعيد والارتباطات الخاصة بهم . . . ؟
- ٢٧- فى رأى عند مواجهة المشكلات والأزمات من الحكمة الانحناء لها حتى تمر بسلام مصداقاً لقول الرسول ﷺ : «مثل المؤمن كمثل خامة الزرع يقى ورقه من حيث أتتها الريح تكفئها ، فإذا سكنت اعتدلت وكذلك المؤمن يكفأ بالبلاء ، ومثل الكافر كمثل الأرزة صماء معتدلة حتى يعتصمها الله إذا شاء» رواه البخارى .



٢٨- كل فرد فى أسرتنا بالمنزل يشعر بأن آراءه ومقترحاته محل احترام وتقدير مهما كان السن والمرحلة التعليمية؟

٢٩- أسرته ليست فى ذيل القائمة الخاصة بأولوياتى؟

٣٠- أعتقد أنه ليس بدعاً من القول أن نقول: إن «الدولة المسلمة لا وجود لها على الإطلاق إذا لم يكن هناك بيت مسلم ملتزم بمنهج الإسلام، ولن تستقيم حياة أمة الإسلام إذا كانت الأسرة قد ضعفت الروابط الأسرية بينها» وأنا أجتهد تمام الاجتهاد فى تنفيذ البيت المسلم وتقوية الروابط الأسرية بيننا.

والآن:

احسب درجاتك إن كنت حصلت على:

أكثر من ٢٥ درجة نعم:

فأنت تعيش فى منزلك بدون توتر دائم فقط مشكلات أو مواقف عابرة، تجد راحتك فى منزلك ولو جلست أياماً وأسابيع به لن تمل منه، فأنت مرتبط بكل ما فيه من أركان، خاصة ركن الحب الأسرى بينك وبين زوجتك وأولادك، أحمد الله عز وجل على نعمته عليك حتى تستمر على هذا الحال، فبالحمد تدوم النعم كما قال الله عز وجل فى كتابه: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: ٧].

أقل من ٢٥ وحتى ٢٨ درجة نعم:

لا شك أن بيتك به العديد من المزايا ولكن ربما بعضاً من سوء الخلق لدى أحد أفراد الأسرة ينغص عليكم الحياة داخله، أو ربما تجزع لما هو ثابت فى كون الله، كأن تخاف من الرزق وهو بيد الرزاق الوهاب، حافظ على علاقتك الطيبة بالله عز وجل واذكره كثيراً حتى يطمئن قلبك كما قال عز وجل: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] واجتهد أن تحل مشكلاتك العائلية بحيث لا تمتد خارج البيت أو حتى خارج غرفة نومك، اجتهد فى ذلك حتى لا تقع فى براثن الشيطان والهوى والرأى الأوحى والسيطرة ولا تتخلى ألا عن الحب والقناعة مع الطموح بالطبع ولكن بدون طمع.



- أقل من ١٨ درجة نعم: ما بك؟ ألا ترضى بقدر الله، لا قدر الله؟
- هل أنت متعجل على الشراء والجاهة والمنصب؟ هل أسرتك فى ذيل أولوياتك فى الحياة وهم يعترضون على ذلك؟
- هل تعاني من مرض عضال تخشى منه على حياة أبنائك من بعدك؟
- هل أسأت اختيار الزوجة / الزوج وتدفع الآن ثمن هذا الخطأ الفادح؟
- هل تجد منزلك مكاناً للنزاع والخلاف والشجار اليومي بدون إجازة مطلقاً؟
- هل كل أسرار منزلك تجدها لدى كل أقارب الزوجة / الزوج أياً كانت درجتها؟
- هل تجد نفسك بنكاً للتمويل فقط لكل من فى المنزل؟
- هل أنت غير راض عن أسرتك وحياتك وزوجتك / زوجك وأولادك؟

كان الله فى عونك لذا الزم طريق الله حتى يجد لك مخرجاً كما قال عز وجل: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً﴾ [الطلاق: ٢٠]، ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْراً﴾ [الطلاق: ٤].





اتصال خاص



هل لديك تساؤل أو استفسار ثار في ذهنك عند قراءة هذا الكتاب؟

هل لديك اقتراح دار في ذهنك وخیالك أثناء قراءة فصل معين؟

هل كنت تتمنى لو تم إضافة شيء ما؟

هل تريد تصحيح شيء ما؟

بدون أى حرج .

أنا فى انتظار أى شيء يمكن إضافته لتطوير هذا الكتاب وهذا حق لى عليك كما قال الرسول ﷺ: «إن المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً وشبك أصابعه» رواه البخارى، فلا تبخل على وعلى الآخرين بما تصل به ود الأخوة والإيمان، أما أنا فنهجى كما قال الشاعر:

إن الحليم إذا عصاك هداكا

أطع الحليم إذا الحليم عصاكا

أطع الحليم إذا الحليم نهاكا

وإذا استشارك من تود فقل له

أربا يحوطك أو يكون هلاكا

ولئن أبیت لتأتين خلافه

سبل الرشاد إذا أطعت هواكا

واعلم بأنك لن تسود ولن ترى

المؤلف

mf_expertise@hotmail.Com



فهرس الموضوعات

| الموضوع | الصفحة |
|---|--------|
| مقدمة | ٣ |
| الفصل الأول | |
| أسس بناء البيت السعيد | |
| * البيت فى الإسلام | ٧ |
| * إذن مطلوب لبناء البيت السعيد فى الإسلام | ١٣ |
| * ولكى يبقى الحب بأشياء صغيرة | ١٦ |
| - إدارة البيت : | ٢٣ |
| * الإرادة والعلم فى إدارة البيت | ٢٣ |
| * إدارة البيت من الناحية العلمية والعملية : | ٢٨ |
| * خصائص الإدارة فى الإسلام | ٢٨ |
| * صفات لابد من توافرها | ٣٠ |
| * مفهوم إدارة البيت | ٣٢ |
| * التخطيط | ٣٣ |
| * التنفيذ | ٤٥ |
| * التقييم ووضع مؤشرات للأداء | ٤٦ |
| الفصل الثانى | |
| إدارة الإيرادات والنفقات والاستهلاك | |
| * اقتصاديات البيت المسلم | ٥٣ |
| * إدارة الإنفاق والاستهلاك | ٦٠ |
| * ترشيد النفقات | ٦٧ |
| الفصل الثالث | |
| ملفات متفجرة | |
| * قبل التفجير | ٧٣ |



- أولاً: مشكلات الأبناء عند التربية : ٧٤
- * لماذا تربى؟ ٧٤
- * قبل أن تقول ابني مشكلة ٧٥
- * هل أنت المشكلة؟ ٧٦
- * لدينا الآن مشكلة : ٨٤
- ابني غاضب بحدّة (وأنا كذلك) ٨٤
- ابني خجول ٨٦
- ابني تافه وعديم الشخصية ٨٨
- ابني فوضوى (وكذلك زوجي / زوجتي) ٩٠
- ابني يتكلم بالفاظ بذئنة وردود وقحة ٩٥
- ابني غيور (وكذلك : زوجتي مريضة بالغيرة) ٩٧
- ثانياً: خبطات مصاريف المدارس والمصايف ورمضان والأعياد ١٠٥
- فى بيتنا جهاز كمبيوتر وخط للإنترنت ١١٢
- فى بيتنا مدرس خصوصى ١١٥
- فى بيتنا عروس تحتاج إلى تجهيز ١١٩
- تدبير مصروفات الهدايا والمجاملات والمناسبات الاجتماعية ١٢١
- نفسى أحج وأعتصر ١٢٤
- أولادى فى مرحلة المراهقة ، كيف التعامل وما المخرج ؟ ١٢٧

الفصل الرابع

اختبر صحة بيتك النفسية

- * افحص حياتك ١٤٧
- * اختبار السيطرة : قواعدى أم قواعدك ١٥٦
- * اختبار التخطيط الاقتصادى عند شراء الطعام ١٥٩
- * اختبار قوة ردود أفعالك ١٦١
- * اختبار الحياة الزوجية السعيدة ١٦٤

- * اختبار الزوج والزوجة المثالية ١٦١
- * اختبار التواصل بين الوالدين والمراهقين ١٧١
- * اختبار التوتر في المنزل ١٧٥
- اتصال خاص ١٧٩
- فهرس المحتويات ١٨١

